MODELS

Attract Women Through Honesty



Mark Manson

Hình mẫu: Quyến rũ phụ nữ bằng sự trung thực

(Models: Attract Women Through Honesty)

Tác giả: Mark Manson

Năm xuất bản: 2011

Thể loại: phi hư cấu, phát triển bản thân, hẹn hò

Nguồn: tamlyhoctoipham.com



Fanpage: facebook.com/TamLyHocToiPham

Người dịch:

Thợ Săn Tiền Thưởng

Hoàng Dung

Yin Yang

December Child

Nguyên Bình

Cao Hằng

Nguyễn Viết Dương

Nguyễn Hồng Nhung

MỤC LỤC

TÁC GIẢ MARK MANSON

Blog: markmanson.net



Mark Manson (sinh năm 1984 tại Texas, Mỹ) là một blogger chuyên viết về các chủ đề tâm lý. Anh tốt nghiệp cử nhân tài chính tại trường Đại học Boston. Năm 2009, anh xây dựng trang blog mang tên mình, và đến nay, trang blog của anh đã vượt mốc 2 triệu lượt truy cập/tháng.

Anh chán ghét lối viết truyền thống "Tôi là chuyên gia, bạn là người có vấn đề. Làm như thế này để sửa lỗi đi" và dùng cách viết ***"Tôi cũng như bạn, cũng mắc đầy lỗi. Mỗi khi gặp sự cố, tôi làm thế này này, bạn áp dụng thử xem có hiệu quả không.*** *Vẫn không hiệu quả? Kệ m* nó đi".* Lối viết này của anh khiến mọi người rất thích thú và luôn hào hứng đón đọc bài viết mới của anh. Các bài viết của anh thường được trích dẫn hoặc đăng tải lại trên các trang báo nổi tiếng như CNN, BBC News, Business Insider, Times, Vox, The The Huffington Post...

Anh đã xuất bản 2 cuốn sách: *Mô hình: Quyến rũ phụ nữ bằng sự trung thực* và *Nghệ thuật tinh tế của việc đếch quan tâm.*

Cuốn *Mô hình: Quyến rũ phụ nữ bằng sự trung thực* là tác phẩm đầu tay của anh, được xuất bản vào năm 2011. Cuốn sách tập trung vào việc đưa ra những lời khuyên và bí quyết để **giúp bạn trở thành con người quyến rũ từ chính bản chất bên trong của bạn chứ không nhờ bất kỳ những chiêu trò hay chiến thuật nào.** Điều khiến bạn không thể bỏ qua cuốn sách này đó là việc tác giả tôn trọng "sự thật". Nếu làm theo đúng những lời khuyên của Mark, bạn sẽ không phải mệt mỏi với những lời nói dối hoặc học thuộc và sử dụng những kỹ năng quyến rũ của người khác. Bạn sẽ là chính bạn và cô ấy sẽ yêu bạn vì con người thật sự đó.

LỜI GIỚI THIỆU: SỰ CHUYỂN ĐỘNG

Trong thời đại ngày nay, khi mà những nền công nghiệp nặng không còn là mũi nhọn, và chủ nghĩa nữ quyền đã đạt được những thành công nhất định, chúng ta hoàn toàn không có hình mẫu rõ ràng về một người đàn ông hấp dẫn. Không giống như vài ngàn năm trước, đàn ông được cho là có sức mạnh, quyền lực, và họ có nghĩa vụ bảo vệ phái yếu. Cách đây vài chục năm, nhiệm vụ chính của họ lại là chu cấp. Nhưng ngày nay thì sao? Không rõ. Chúng ta được sinh ra trong thế hệ một hoặc hai, trong tình trạng thế giới không có một định nghĩa rõ ràng về chức năng của người đàn ông trong xã hội, và kéo theo đó là không có một hình mẫu người đàn ông hấp dẫn.

Đó là lí do cuốn sách này ra đời. Cuốn sách này sẽ cho bạn hình mẫu của một người đàn ông hấp dẫn và lí tưởng trong thế kỉ 21. Điều đó đồng nghĩa với việc chúng ta sẽ phải vượt qua những giới hạn và tiêu chí xưa cũ: bảo vệ và chu cấp, sức mạnh và sự chịu đựng, để cải thiện bản thân và rồi trở thành những lí tưởng lớn lao hơn, trở nên quyến rũ và hấp dẫn hơn.

7 năm trước, khi tôi bắt đầu công tác giúp đỡ những người đàn ông trong việc cải thiện mối quan hệ với bạn đời của họ, tôi không hề biết bản thân sắp gieo mình vào một biển thông tin và khả năng tự cải thiện một cách kì lạ, điều này đặc biệt có ích cho chính bản thân tôi và cho tất cả phái mạnh. Trước đó, mối quan tâm chính của tôi khi hẹn hò xoay quanh việc đồ uống đặc biệt nào đang lên kệ vào buổi tối thứ Ba, và cô Jenna nào (tôi có 5 cái tên Jenna trong danh bạ) là cái cô mà tôi vừa hẹn hò cuối tuần trước.

Chỉ tới khi tôi ngồi xuống và cố gắng và giải thích cho phái mạnh tình trạng "*5 cô Jenna trong danh bạ*" của họ thì tôi mới thoáng thấy sự

phát triển cảm xúc song song với tình dục của nam giới sâu tới mức nào, và khó tới đâu việc truyền cảm hứng cho sự chuyển động đầy tinh túy này.

Tôi sẽ không nói dối về bản thân, tôi học được điều đó từ thương đau, bây giờ thì mọi việc dễ dàng hơn rất nhiều. Cũng phải nói thêm là tôi lớn lên là một anh chàng bình thường và không đào hoa chút nào.

Và rồi vào năm 2005, một biến cố đã xảy ra, mối tình đầu nghiêm túc đầu tiên của tôi, cô bạn gái mà tôi dành hết tình cảm đã ngoại tình. Tôi hoang mang cực độ và bị chấn thương tâm lý nhẹ. Tôi bị ám ảnh bởi điều đó. Có một ham muốn tới mức tuyệt vọng nổi lên trong tôi rằng tôi cần sự "công nhận" và ham muốn từ các cô gái (rằng tôi cũng ra gì đấy chứ), và rồi tôi dành quá nhiều thời gian để theo đuổi sự công nhận cùng ham muốn đó, nhiều hơn hầu hết các anh chàng khác. Tôi đã nuông chiều bản thân một cách thái quá và ngủ với tất cả mọi cô gái trong vùng Boston mà chấp thuận để tôi lại gần các cổ.

Giai đoạn đó kéo dài hơn 2 năm một chút.

Kế hoạch cua gái của tôi không hề tinh vi. Thực sự! Tôi đọc vài cuốn sách để học vài câu tán tỉnh và kĩ thuật cua gái làng nhàng rồi đi bar 4-5 lần mỗi tuần – tiếp cận, thả thính và tán tỉnh, đưa đẩy, làm tình và cứ tiếp tục đắm chìm như vậy trong 30 tháng trải nghiệm "huy hoàng".

Đó là một quãng thời gian buông thả và tận hưởng. Nhưng đó cũng là quãng thời gian của sự trưởng thành và thay đổi.

Nhưng rồi sau một thời gian, và hàng tá phụ nữ khác, có *Hai điều* đã xảy ra.

Thứ nhất, tôi nhận ra rằng tình dục tràn lan trong men say có vui, nhưng không đủ đầy. Và thứ tình dục đó không mang lại những ảnh hưởng lành mạnh tới chất lượng cuộc sống của tôi. Tôi được yêu cầu tạm dừng sự

vô độ đó lại và tự đánh giá bản thân, tự vấn bản thân xem tại sao mình lại hy sinh quá nhiều thời gian và nỗ lực cho những khoái cảm hời hợt đó.

Điều thứ hai xảy ra với tôi là trong cùng thời gian đó là danh tiếng của tôi lan rộng trong vùng vì những chiến tích cua gái vô tiền khoáng hậu. Rất nhiều gã mà tôi chưa từng gặp gửi email cho tôi để xin "bám càng" những buổi hẹn hò của tôi, để xem tôi tương tác với phụ nữ thế nào, tôi hành động ra sao. Ban đầu thì điều đó nghe có vẻ kì lạ. Nhưng rồi tôi nghĩ, cũng được thôi, tại sao không? Mua cho tôi đồ uống, hoặc trả 1 phần hóa đơn là được.

Một cách kì lạ, tôi cảm nhận được đó là nơi cuộc hành trình của mình bắt đầu. Đó là việc thử và hình mẫu hóa những chuyển động xảy ra bên trong bản thân tôi và áp dụng điều đó lên những người đàn ông khác.

Họ nói nếu bạn muốn làm chủ điều gì đó, hãy dạy điều đó cho người khác. Và cuộc hành trình thứ hai này của tôi thiên về truyền thụ cho người khác hơn cuộc hành trình đầu tiên (chỉ đơn thuần hẹn hò vô độ). Khi đó, tôi chỉ việc bước chân ra ngoài. Phân nửa thời gian, tôi hoàn toàn mất ý thức và chìm đắm trong men say, chôn vùi cảm xúc của bản thân và hy vọng tỉnh giấc trong vòng tay của một cô gái lạ. Đôi khi tôi thành công, đôi khi thất bại. Và đó là tất cả những gì tôi biết.

Nhưng cuộc hành trình thứ hai này, tôi có mục đích, có ý nghĩa, và tôi thấy bản thân cần một nền nảng trí tuệ. Tôi không thể chỉ làm bừa, tôi cần phải dạy lại cho người khác, giải thích, bóc tách vấn đề, và cuối cùng là khiến cho một gã bất kì cũng có thể thực hành được.

Điều này dẫn tôi tới một tình thế xoắn quẩy, những gì tôi làm dẫn tôi tới một cộng đồng được gọi là "Pick Up Artist"[1]. Tôi nghiên cứu tâm lí học xã hội, những định lý của sự hấp dẫn, lịch sử tình dục của loài người, tới vài club múa thoát y và rượu chè, đọc vài quyển sách về NLP[2] và liệu

pháp nhận thức, tham dự vài hội thảo về phát triển bản thân và cũng tự mình dạy vài khóa học, ngủ chung phòng khách sạn với người mẫu sàn catwalk, làm thí nghiệm với liệu pháp chạm – hồi phục[3] và cũng có một vài rủi ro riêng khi tham gia trị liệu, tham gia tranh đấu về giới tính với vài nhà nữ quyền, và đọc tất thảy mọi quyển sách dạy cách hẹn hò nhảm nhí trên thị trường.

Khi tôi học hỏi và phát triển, khả năng huấn luyện cũng tăng lên. Ngay lúc đó, việc được coi là sở thích bên lề biến thành công việc toàn thời gian của tôi. Nó sớm đưa tôi đến hàng chục thành phố tại Mỹ, và rồi tới Châu Âu, tới Anh và Úc, thậm chí tới cả Argentina, Brazil, Nga, Israel, và Thái Lan, nơi tôi phát hiện ra quan niệm của tôi về phụ nữ trước đó chỉ là do văn hóa nơi tôi ở, không toàn diện.

Thời quan đó, phần lớn thời gian của tôi dành để dạy và lái xe, tôi rõ ràng quan điểm không để suy nghĩ của bản thân bị ảnh hưởng bởi những hình mẫu nam tính xưa cũ, xu hướng giường chiếu của đàn bà hay đàn ông.

Cuối cùng, sau 6 năm tự làm giàu vốn kiến thức và trải qua bao thử thách, đây là điều tôi nhận ra:

Có Hai sự dịch chuyển đang xảy ra ngay hiện tại.

Đầu tiên là sự chuyển dịch về cảm xúc và tính xã hội trong những nước phương Tây. Người ta bắt đầu đi tìm một hình mẫu về sự nam tính mà xã hội còn thiếu trong vài thế hệ tới nay. Người ta bắt đầu đi tìm câu trả lời cho câu hỏi “Người đàn ông thực thụ thời nay là như thế nào, hành xử ra sao?”. Và cho tới thời điểm hiện tại thì chưa có ai trả lời được câu hỏi đó.

Nghe có vẻ tham vọng quá mức, nhưng quyển sách này sinh ra là để trả lời câu hỏi đó, nhằm tạo ra những hình mẫu về cách cư xử của phái mạnh: hình mẫu để hấp dẫn hơn, quyền lực hơn và nắm trong tay quyền

kiểm soát mối quan hệ với phụ nữ nói riêng cũng như cuộc sống nói chung.

Sự dịch chuyển thứ hai đang xảy ra trong chính bạn. Đó là một sự chuyển dịch về cảm xúc. Bạn đang đọc cuốn sách này bởi vì bạn muốn thay đổi. Bạn muốn thay đổi cách bạn tương tác với phụ nữ, và rộng hơn là mối quan hệ với phụ nữ trong cuộc đời mình. Bạn muốn những mối quan hệ đó được cải thiện. Bạn muốn các mối quan hệ của mình phong phú hơn. Bạn muốn cảm thấy tự tin và có sức hút khi tới gần phụ nữ, cả những người bạn đã quen, hay chưa quen nhưng đang muốn quen. Bạn muốn mối quan hệ với phụ nữ nằm trong tầm kiểm soát với bạn. Bạn muốn trở nên quyến rũ trong mắt họ mà không cảm thấy xấu hổ, do dự hay tiếc nuối hay đau đớn.

Sự dịch chuyển thứ hai này xảy ra bên trong. Tôi đã mất khá nhiều thời gian để nắm được điều đó. Mặc dù sự dịch chuyển thứ hai này thường bắt đầu với việc thay đổi những hành vi bên ngoài và cũng có kết quả là sự thay đổi hành vi bên ngoài, tuy nhiên bản thân quá trình thì lại diễn ra bên trong, một sự dịch chuyển sắp xếp cảm xúc, rồi sau đó nó phản ánh qua cuộc sống xã hội và tình cảm của ta.

Khi bạn thay đổi niềm tin và tư duy, hành vi của bạn thay đổi theo.

Cuốn sách này được thiết kế để dẫn dắt bạn đi qua sự chuyển dịch bên trong. Những sự thay đổi trong việc tương tác xã hội chỉ đóng vài trò làm nền, nó là lời giải thích ngắn gọn và tạo ra bối cảnh cho tình trạng hiện tại bên trong bạn.

Nếu bạn thất bại với phụ nữ thì không phải do bạn nói gì đó sai hay trông bạn không đẹp. Lời lẽ và vẻ ngoài không thể là nguyên do của những vấn đề lớn trong mối quan hệ.

Bạn thất bại bởi vì từ nhỏ bạn không được trang bị cách hành xử với phụ nữ cũng như cách thân mật. Những gì bạn nói và vẻ bề ngoài của bạn chỉ là những hiệu ứng kéo theo.

Không đơn giản chỉ là học cách đi đứng, trò chuyện, cách cư xử thông minh. Không phải là "Cứ giả bộ vậy cho tới khi nó thành hiện thực". Cuốn sách này sâu sắc hơn. Đó là học các hành vi khiến cảm xúc của bạn dịch chuyển một cách thông minh, hệ quả là những sự thay đổi vô thức và vĩnh viễn sẽ xảy ra trong bạn, biến bạn thành một người đàn ông có sức hấp dẫn riêng.

Cuốn sách này hướng dẫn điều đó, từng bước một.

Nó cũng nhắm tới việc trang bị cho bạn những hành vi giúp định hình nền tảng cảm xúc mà bạn chưa từng biết tới vào thuở niên thiếu, và việc cung cấp một hình mẫu phái mạnh mà bạn và cả tôi, chúng ta đã từng vô tình bỏ qua.

Một khi bạn bắt đầu quá trình thay đổi bên trong, bạn sẽ thấy những tương tác xã hội của bản thân – nói những điều đúng đắn, biết khi nào nên đặt một nụ hôn, biết cách làm sao để tiếp cận phụ nữ, v.v… tất cả sẽ dần hiện rõ trước mặt bạn, đâu vào đó, bạn sẽ tự biết một cách sâu sắc khi nào nên làm gì mà không phải tốn công học thuộc lòng vài câu tán tỉnh hay diễn theo một kịch bản định sẵn.

Phần đầu của cuốn sách này mang nặng tính lí thuyết. Đó là bức tranh lớn. Tôi bố trí như vậy vì nền tảng là thứ thiết yếu trước khi giải thích về sự hấp dẫn, hành vi giới tính, và những điều tạo nên giá trị của bạn trong thị trường hẹn hò dưới tư cách là một người đàn ông. Càng về cuối, sẽ càng có nhiều kĩ thuật nhằm rèn luyện cho bạn những hành động, thói quen cụ thể. Tôi tin rằng quan trọng là phải giải thích cho bạn hiểu lí

do bạn nên thực hiện một hành động trước khi yêu cầu bạn thực hiện hành động đó.

Phần 1 là góc nhìn chân thực về việc hấp dẫn phụ nữ dựa trên các nghiên cứu khoa học và các hệ quả thực tế của các nghiên cứu đó trong thời đại mới.

Phần 2 là tổng quan chiến lược hẹn hò mà tôi vẫn luôn khuyến nghị cho tất cả những người đàn ông tới gặp tôi xin lời khuyên. Chiến lược này tập trung vào việc phân loại (càng sớm càng tốt) những phản ứng từ phụ nữ để lọc ra những đối tượng có xu hướng chấp nhận con người bạn nhất. Chúng ta cũng sẽ cùng nhau giải quyết tình huống bị từ chối, để biến nó thành một lợi thế thay vì một nỗi hổ thẹn cản trở bạn.

Chiến thuật này được xây dựng dựa trên nền tảng thực tế thay vì những mơ mộng phù phiếm muốn ngủ với mọi phụ nữ bạn gặp hay hẹn hò với "10 nàng hoàn hảo" chỉ với việc học thuộc lòng kịch bản tán tỉnh. Những mong muốn đó bắt nguồn từ sự bất an và chỉ nên ở lại trong những giấc mơ – nơi nó thuộc về. Hơn vậy, phần 2 là một chiến dịch dài hơi nhằm biến một người đàn ông từ "đời tôi chẳng có phụ nữ" thành "có rất nhiều phụ nữ tuyệt vời trong cuộc đời tôi" nhanh nhất có thể, và tốn ít công sức nhất có thể.

Phần 3 là phần đầu tiên trong chiến lược và bao quát Nền tảng đầu tiên trong Ba Nền Tảng được nhắc tới trong Chương 7, xây dựng một lối sống thú vị và trở thành một người đàn ông hấp dẫn. Những bước trong phần này sẽ cụ thể nhưng sẽ để phục vụ mục tiêu lâu dài và mang lại lợi ích bền vững.

Phần 4 bao quát phát triển lòng can đảm và trở thành một người đàn ông của hành động. Đàn ông luôn được kì vọng là người khởi xướng mọi giai đoạn trong việc tán tỉnh *(lí do tại sao thì đã được trình bày trong*

Phần 1), vì vậy mà những người đàn ông do dự, lo lắng hay ái ngại khi khởi xướng thì thường sẽ không tiến xa được với phần lớn phụ nữ. Những lời khuyên trong bước này sẽ yêu cầu sự siêng năng nhưng bù lại sẽ tạo ra thay đổi thực sự và lâu dài cho những ai sẵn sàng hết mình cho sự thay đổi. Những bước đó hướng tới những mục tiêu và lợi ích trung hạn.

Cuối cùng, **Phần 5** sẽ cung cấp cho bạn những kĩ năng thiết yếu và nền tảng trong việc giao tiếp hiệu quả hơn, hấp dẫn hơn, cởi mở hơn, và quyến rũ hơn. Những bước trong phần này sẽ có hiệu quả tức thì.

Mục tiêu của tôi là cung cấp cho bạn cả những góc nhìn chuyên sâu vào chính cảm xúc của bạn và cách bạn vận hành nó, đồng thời cũng trang bị cho bạn những quy trình thực tiễn để cải thiện bản thân và đạt được mục tiêu của mình.

Nếu bạn đang tìm kiếm một cuốn sách chỉ dẫn kiểu "nói câu này và thực hiện kế hoạch sờ soạng X4Z-3", thì bạn sẽ thất vọng với cuốn này đấy. Nhưng không chỉ vậy, bạn sẽ hụt hẫng với tất cả những cuốn sách cho bạn lời khuyên kiểu đó. Bởi vì đó chỉ là những giải pháp tình thế.

Nếu như bạn không tin vào hành động của bản thân và học cách chinh phục phụ nữ bằng chính phong cách và đặc tính riêng của bạn, thì bạn vẫn chưa học được gì cả.

Cuốn sách này sẽ là cuốn tử tế đầu tiên dạy bạn về phụ nữ và sự hấp dẫn, điều mà lẽ ra bạn nên được học từ rất lâu rồi.

Và để tôi tặng các bạn trước một câu miễn phí nhé: bạn nói gì thực sự chẳng quan trọng. Vấn đề hoàn toàn nằm ở cơ thể, biểu đạt, cảm xúc và sự chuyển động.

Vài năm trước tôi ở Argentina. Tại đó, tôi đã phát hiện ra một trong những phát kiến quan trọng nhất trong toàn bộ thời gian nghiên cứu của

tôi. Tôi thấy một cô gái ở quầy bar đang ngồi một mình. Cô ấy trông có vẻ buồn. Và khi tôi tiếp cận cô ấy, cổ cũng chẳng mấy vui vẻ. Cô ta không nói tiếng Anh và tôi cũng khá chật vật để giao tiếp một chút tiếng Tây Ban Nha. Cô ấy không muốn nói chuyện và nhảy với tôi. Cổ chỉ lắc lư cái đầu và ra hiệu cho tôi xéo đi. Nhưng tôi kiên quyết. Cuối cùng tôi mời được cô ấy nhảy, và cổ cười với tôi. Và điều mà tôi phát hiện ra trong vài tuần tiếp theo là những lời nói chẳng hề quan trọng khi hấp dẫn đối phương.

Khi nhảy, chúng tôi động chạm và vui vẻ với nhau. Tôi dùng tay đỡ và xoay cô ấy, tôi làm vài kiểu mặt hài hước và giao tiếp bằng ngôn ngữ cử chỉ giả bộ. Tôi giữ, vuốt ve và chạm vào tóc của cổ. Chúng tôi vẽ cho nhau lên khăn ăn. Khi tôi đặt tay ra sau gáy cô ấy và cổ tựa người vào tôi, điều đó đáng giá hơn 1000 cuộc hội thoại. Chúng tôi chỉ đơn thuần chuyển động, và sự chuyển động đó mang cơ thể cả hai lại gần nhau hơn, cảm xúc từ đó mà kết nối cho tới khi hai người hòa làm một và lên đỉnh.

Emerson từng viết, *“Bạn nói quá lớn, tôi không nghe thấy gì cả”*. Hấp dẫn là một màn chơi của cảm xúc. Sự chuyển động hay không chuyển động của bạn sẽ điều chỉnh và được phản ánh trên cảm xúc, không phải từ ngữ. Từ ngữ là tác dụng phụ. Tình dục là tác dụng phụ. Trò chơi là cảm xúc, cảm xúc thông qua các chuyển động. Nếu bạn học được điều gì đó từ cuốn sách này thì hãy học điều đó.

Văn hóa của chúng ta đã bám rễ. Chúng ta dành thời gian ngồi trước bàn làm việc, trước màn hình máy tính, điện thoại, sau vô lăng. Chúng ta không chuyển động nhiều như trước đây và ta không cảm thấy mình đã từng như vậy.

Thông qua các phần của cuốn sách này, tôi trịnh trọng mời bạn và hy vọng truyền được cảm hứng để bạn di chuyển, để bạn ra khỏi chiếc ghế bạn đang ngồi, để đi ra ngoài, để dám cảm nhận, dám trải nghiệm và dám

kết nối. Có thể cuốn sách sẽ bắt bạn ngưng lười biếng đó, nhưng đó là điều tốt phải không? Và tôi sẽ giúp bạn làm điều đó. Nếu bạn hứa sẽ di chuyển, thì tôi hứa sẽ có những thay đổi. Một cách chậm rãi, vẻ ngoài của bạn sẽ thay đổi, cách nói chuyện của bạn sẽ thay đổi, và hành động của bạn cũng sẽ thay đổi. Hy vọng rằng một điều tuyệt vời sẽ xảy ra. Cảm xúc của bạn sẽ chuyển biến, thay đổi, rung động. Một khi điều đó xảy ra, phụ nữ trên toàn thế giới này sẽ cảm nhận được sự cộng hưởng từ bạn và chuông điện thoại của bạn sẽ rung.

Người dịch: Nguyên Bình

PHẦN 1: THỰC TẾ

CHƯƠNG 1: NHỮNG ĐIỀU THU HÚT PHÁI NỮ

"Có một câu hỏi hóc búa chưa bao giờ được trả lời, và tôi cũng chưa có khả năng trả lời được câu hỏi ấy dù có ba mươi năm nghiên cứu tâm hồn phái nữ, đó là 'Phụ nữ muốn gì?

- Sigmund Freud

Vẫn chưa hề có một định nghĩa hay hình mẫu rõ ràng nào về những điều thu hút phụ nữ.

Đó là sự thật.

Tất cả những gì tôi có thể làm ở đây là đưa cho các bạn giả thuyết nặng ký nhất của tôi dựa trên nghiên cứu hiện tại, cũng như vốn kinh nghiệm dồi dào của bản thân và giải thích những điều vẫn luôn có hiệu quả với tôi từ trước tới nay. *Bất cứ ai tuyên bố rằng họ có câu trả lời chắc chắn về những điều thu hút và kích thích tình dục phụ nữ đều đang lừa bạn thôi. Câu hỏi vẫn đang để ngỏ.* Các chuyên gia tâm lý, chuyên gia tình dục và nhà sinh học vẫn đang nghiên cứu suốt hơn một thế kỷ qua mà vẫn chưa có một câu trả lời rõ ràng, chưa bàn đến cuộc tranh luận bất tận trong môi trường học thuật cũng như ngành công nghiệp cung cấp lời khuyên hẹn hò.

Điều này thì rõ ràng hơn: những thứ thu hút phụ nữ không vận hành giống những gì thu hút nam giới. Đối với nam giới mọi thứ đều khá thẳng thắn: dựa vào thị giác, tập trung chủ yếu vào yếu tố ngoại hình và hầu như ở đâu cũng vậy. Một cô gái xinh đẹp ở California thì gần như cũng đẹp ở New York, Tokyo, New Delhi, Birut và Oslo. Sự đa dạng giữa mức độ thu hút của cô gái ấy với đàn ông không thay đổi nhiều. Một người phụ nữ có vẻ ngoài hấp dẫn đơn thuần là một người phụ nữ có vẻ ngoài hấp dẫn, và

về mặt sinh học, gần như mọi đàn ông thẳng đều phản ứng theo cách có thể dự đoán được.

Điều đó lại không đúng với phụ nữ, không một chút nào. Trên thực tế, phụ nữ và những thứ thu hút và kích thích họ có thể vô cùng khó dự đoán, mâu thuẫn và kỳ quặc. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Texas ở Aust gần đây đã công bố một cuốn sách mang tên Why women have sex (Lý do phụ nữ làm tình), trong đó họ khám phá ra 234 lý do để một người phụ nữ làm tình với một người đàn ông. Nó dựa trên hàng ngàn khảo sát và số liệu thống kê qua nhiều năm.

Vài năm trước, một trải nghiệm sống động đã giúp tôi hiểu được khả năng không thể dự đoán này. Tôi đang trong một club ở Boston và tiếp cận với kha khá em xinh tươi. Ban đầu tôi tiếp cận một nhóm những cô nàng không ấn tượng với tôi lắm. Do đó tôi nói vài câu bông đùa nhằm khơi gợi phản hồi cảm xúc từ họ. Hiệu quả không ngờ. Một trong số họ nhìn tôi bằng ánh mắt hình viên đạn và nói, "Anh đúng là thằng bệnh nhất ở đây. Cút đi."

Đau thật!

Khoảng một tiếng sau tôi đang nói chuyện với một nhóm khác ở một khu vực khác trong club. Họ say mê những câu chuyện của tôi, khúc khích trước mỗi câu đùa và mỉm cười rạng rỡ. Một cô trong số đó nắm chặt cánh tay tôi và nói, "Anh đúng là anh chàng tuyệt vời nhất ở đây, anh biết mình có thể có bất cứ cô gái nào phải không?"

Cũng club ấy. Cũng đêm hôm ấy. Cũng thằng đực rựa ấy. Cũng khiếu hài hước ấy. Cũng vẫn những câu chuyện ấy. Và khả năng là với những cô nàng chẳng khác gì nhau. Vậy mà phản ứng lại hoàn toàn trái ngược.

Khó khăn đầu tiên trong việc thấu hiểu điều thu hút phụ nữ là họ có thể bị thu hút và hứng tình bởi cả yếu tố ngoại hình và tâm lý. Sự chia rẽ

giữa ngoại hình và tâm lý rất đặc biệt với phụ nữ giống như nam giới chủ yếu bị kích thích bởi ngoại hình. Sự phân chia trong nguồn gốc kích thích tình dục này đã gây khó khăn trong việc thực hiện các thí nghiệm để từ đó kiểm tra những yếu tố khác biệt ảnh hưởng đến cảm nhận của phụ nữ.

Ví dụ, bạn có thể cho 200 phụ nữ xem hình của những người đàn ông lực lưỡng và hỏi họ xem những người đó hấp dẫn họ đến mức nào. Nhưng bạn không thể kiểm soát được khuynh hướng niềm tin của họ về những người có ngoại hình mạnh mẽ, mức độ khao khát được thống trị của họ, tập quán tình dục trong môi trường họ được nuôi dạy, lịch sử tình dục của họ với những người đàn ông lực lưỡng, trạng thái cảm xúc của họ ngay thời điểm đó, chu kỳ rụng trứng, lần làm tình gần nhất của họ, liệu họ có đang cãi nhau với bạn trai không, v..v. Và dù cho bạn kiểm soát được những yếu tố đó, thì họ lại vô cùng dễ thay đổi và chủ quan đến mức bạn không tài nào đoán nổi.

Đàn ông, mặt khác, theo như nghiên cứu với một vài ngoại lệ, dường như luôn thích một tỉ lệ hông - eo nhất định, luôn thích những cô nàng trẻ trung, luôn thích những làn da trắng mịn và mái tóc bóng mượt, và sẽ luôn thích những điều đó dù bất cứ hoàn cảnh nào. Điều này không phụ thuộc vào độ tuổi, sắc tộc, văn hóa hay khuynh hướng tâm lý. Sự khác biệt trong mức độ ưu tiên của nam giới về ngoài hình thường khá nhỏ. Nhưng đối với phụ nữ nó có thể khá rộng.

Điều này không có nghĩa là thuộc tính ngoại hình không ảnh hưởng đến yếu tố gây thu hút với phái nữ, mà nó chỉ không hoàn toàn rõ ràng như đối với nam giới.

Khó khăn thứ hai trong việc thấu hiểu những điều thu hút phụ nữ là nghiên cứu chỉ ra rằng có rất nhiều phụ nữ mà bản thân họ cũng không biết mình có bị thu hút hay không.

Trong một thử nghiệm, một nghiên cứu viên đã đo lường sinh học về lượng máu chảy trong âm đạo phụ nữ khi họ xem những đoạn phim khác nhau. Trong quá trình đó, những người phụ nữ được yêu cầu trình bày mức độ kích thích tình dục mà họ cảm thấy bởi những đoạn phim. Không chỉ máy đo sinh học trả về một kết quả không rõ ràng về những kích thích tình dục thu được qua những đoạn phim (tất cả mọi thứ từ những đoạn hội thoại khiêu dâm, phim bạo dâm, phim sex đồng tính nam đến những đoạn băng giao hợp trong tự nhiên của tinh tinh), mà bản thân chính những người phụ nữ đó cũng không biết mức độ kích thích của mình. Ví dụ, một phụ nữ thẳng thường phán đoán sai hoàn toàn về mức độ bị thu hút bởi những phụ nữ đồng tính, và phụ nữ đồng tính thường không nhận thức được mức độ hưng phấn của mình đối với giới tính thẳng. Và đó là còn chưa nói đến chuyện bọn tinh tinh.

Nghiên cứu viên chính (là một phụ nữ) bước vào thí nghiệm này với hi vọng rút ra kết luận về những điều khiến phụ nữ bị thu hút về mặt tình dục. Không chỉ không rút ra kết luận gì, bà ta còn than thở trong báo cáo rằng thí nghiệm này còn làm nảy sinh nhiều câu hỏi hơn về vấn đề tình dục của phụ nữ hơn cả lúc ban đầu.

Nói ngắn gọn, nhiều phụ nữ thậm chí không biết họ muốn gì. Nhưng mà này, tôi có thể nói cho họ biết.

Tuy vậy, mặc cho những thất bại, các nghiên cứu về tình dục phụ nữ vẫn được thực hiện trong vài thập kỷ qua và đã đạt được một số tiến bộ. Tôi không có ý biến cuốn sách này thành một cuốn sách chuyên học thuật, nên tôi sẽ tóm tắt ngắn gọn những điểm tôi cho là quan trọng nhất đối với mục đích của chúng ta. Nếu bạn thực sự muốn tìm hiểu khía cạnh học thuật thì xem trong phần Đọc thêm ở cuối sách.

TRẠNG THÁI PHỔ QUÁT

Trong khảo sát hơn 10.000 phụ nữ, đủ mọi nền văn hóa, sắc tộc, độ tuổi và thành phần kinh tế, thậm chí cả chu kỳ kinh nguyệt, chỉ có duy nhất **một phẩm chất ở đàn ông mà tất cả họ đều mong muốn: địa vị xã hội được công nhận.**

Không rõ niềm khao khát những người đàn ông có địa vị cao này thuộc về mặt sinh học hay văn hóa, nhưng tôi sẽ không bàn đến ở đây. Bây giờ, hãy cứ chấp nhận rằng đây là một quy tắc xuyên văn hóa về cách phụ nữ nhận định mức độ thu hút.

Mức độ khao khát này khá đa dạng từ văn hóa đến độ tuổi và khác nhau giữa các cá nhân, song nó là phổ quát. Phụ nữ muốn những người đàn ông thành đạt, nổi tiếng và quyền lực hơn họ. Điều này quá rõ ràng.

Nơi mọi thứ trở nên không rõ ràng và nơi trải nghiệm cá nhân cùng góc nhìn của tôi bất tương xứng với tiến bộ khoa học hiện nay là cách phụ nữ đánh giá quyền lực và địa vị. Tôi tin rằng nhận thức về địa vị và quyền lực khá tương đối và được xây dựng qua văn hóa.

Nếu bạn nhìn vào nhiều nghiên cứu sẽ thấy nó tập trung vào sự giàu có và tài sản. Điều này hợp lý vì một vài lý do: nó dễ đo lường, dễ chỉ ra, và phù hợp với nhiều quan niệm và khuôn mẫu mà phụ nữ bị thu hút.

Song nếu mọi thứ đơn giản như vậy, phụ nữ sẽ muốn nghe về khai báo thuế thu nhập cá nhân hay hạn trả tiền xe của bạn, chứ không phải nơi bạn lớn lên, bạn đam mê điều gì và tất cả những thứ sến sẩm họ muốn nghe bạn kể lể.

Thực tế của vấn đề này là, cá nhân tôi đã làm việc với rất nhiều người đàn ông giàu có và thành đạt chẳng thể có nổi một buổi hẹn hò mà không tin rằng vật chất là thứ mang lại lợi thế, hay đó là điều quan trọng nhất để thu hút phụ nữ. Nếu lấy tôi ra làm ví dụ thì những điều trên hiển nhiên là không đúng.

Nếu nghĩ kỹ, thì góc nhìn tiến bộ về địa vị và quyền lực có phần hóc búa. Bởi vì đối với phụ nữ, để phát triển sự hứng thú đối với nam giới có tài sản và giàu có, phải có một cách rõ ràng để phân biệt những ông đại gia giữa những ông thợ săn trong cả thiên niên kỷ. Vậy mà không hề có. Và một lần nữa, để không làm bạn phát chán vì đi sâu vào chi tiết nhân học, những người đàn ông sống trong hang động không đi rêu rao số tiền trong tài khoản ngân hàng và không có nhà hay bể bơi để khoe khoang. Cùng lắm thì họ cũng chỉ có nhiều thịt và thức ăn hơn ông bên cạnh một tí. Vậy thì cũng không nhiều lắm.

Thêm nữa, số liệu nhân học chỉ ra rằng đàn ông và phụ nữ khá tương đồng về mức độ giàu có và địa vị xã hội trong phần lớn thời gian lịch sử loài người. Giàu có vật chất là một phát minh tương đối hiện đại. Do đó, người ta sẽ hình dung một phụ nữ đánh giá địa vị và khả năng sinh sản theo cách khác.

Đó là lý do vì sao tôi tin rằng **phụ nữ KHÔNG phân biệt địa vị xã hội hay "đàn ông alpha" thông qua tài sản vật chất** - nếu không thì mỗi người đàn ông bước vào quán bar với một cái đồng hồ đắt tiền lấp lánh trên tay đều sẽ kiếm được một cô nàng để qua đêm (tin tôi đi, không được đâu) - **mà phụ nữ sẽ đánh giá dựa trên hành vi**, vì hành vi là tất cả những gì họ phải trải qua trong thời kỳ hang động, và cũng là phần lớn quá trình tiến hóa của loài người.

Một nghiên cứu khác cũng hỗ trợ cho luận điểm này. Nó chỉ ra rằng đối với phụ nữ những người đàn ông mà họ tin rằng có tiềm năng trở nên cực kỳ thành công và những người đã thành công rồi có mức độ hấp dẫn ngang nhau. Nghiên cứu này cũng giải thích vì sao phụ nữ thấy những người đàn ông có sức mạnh và kỹ năng hấp dẫn, trong khi họ nghèo rớt mùng tơi. Nó cũng lý giải vì sao những nghệ sĩ sắp chết đói đến nơi lại chẳng gặp khó khăn gì trong việc tìm một người bạn gái hỗ trợ họ, và

những vận động viên trong trường đại học có thể hẹn hò với các siêu mẫu dù họ chẳng thể mua nổi một cái hamburger.

Là một người đàn ông, bạn không cần phải thật giàu có và nổi tiếng, chỉ cần thể hiện thật nhiều tiềm năng giàu có và nổi tiếng thôi thì đã được xem là vô cùng hấp dẫn rồi.

Hoặc biểu lộ bằng hành vi ngụ ý là bạn rất giàu và nổi tiếng.

Tôi cho rằng phụ nữ đánh giá địa vị xã hội bằng hành vi.

Địa vị xã hội (và cũng là sức hút) được quyết định bằng cách bạn đối xử với những người xung quanh, cách những người khác đối xử với bạn, và cách bạn đối xử với bản thân mình.

Có ba nguyên tắc làm nên một người đàn ông có địa vị cao và hấp dẫn: tử tế với người khác, được người khác tử tế lại, và tử tế với bản thân. Phần lớn cuốn sách này dựa trên Ba Nguyên Tắc Nền Tảng và sau đây chúng ta sẽ xem những điều trên nới lỏng nó như thế nào.

Một vấn đề khác với quan niệm cố hữu về địa vị và tài sản là nhận thức về địa vị xã hội phụ thuộc hoàn toàn vào hệ thống giá trị và niềm tin của mỗi phụ nữ.

Ví dụ, mặc một bộ vest đắt tiền và đeo đồng hồ Rolex sẽ khiến bạn nhận được vài cái đảo mắt khó chịu trên những con đường xinh đẹp vòng quanh nước Mỹ. Nhưng nếu bạn đến một ngôi làng nhỏ nghèo đói ở thế giới thứ ba, đó sẽ là tất cả những gì bạn cần. Lý do là sự phô trương vật chất được coi là một tuyên bố quan trọng ở những nước đang phát triển, trong khi đó ở Mỹ, với hầu hết phụ nữ đó là biểu hiện của chơi trội và bất an.

Chúng ta sẽ tìm hiểu những giá trị và niềm tin tiết lộ sức hút trong phần sau của cuốn sách. Điểm mấu chốt ở đây là địa vị xã hội không cố

định, nó chỉ có tính tương đối, chủ yếu thiên về nhận thức chứ không phải thực tế. Và nó được quyết định bởi hành vi, không phải tài sản. Như kinh nghiệm tôi đã trải qua trong câu lạc bộ đêm ở Boston nhiều năm về trước, một người phụ nữ có thể thấy bạn siêu quyến rũ trong khi người đứng cạnh cô nàng lại thấy bạn siêu ngớ ngẩn.

KHÁT KHAO ĐƯỢC KHAO KHÁT

Mẫu số chung trong việc thu hút phái nữ có liên quan nhiều đến hấp dẫn tình dục hơn là hấp dẫn nói chung. Đó là khát khao được người khác khao khát mình. Hay ít nhất đó là cách mà những học thuyết hiện nay đang theo đuổi.

Nếu địa vị hay nhận thức về địa vị ảnh hưởng đến tâm lý tình dục của một phụ nữ, thì đó là mong muốn được theo đuổi đã khiến cô hứng tình.

Một lần nữa, tôi không ở đây để khẳng định hình thức kích thích tình dục này thuộc về sinh học hay văn hóa. Và dĩ nhiên, có nhiều ngoại lệ. Nhưng nghiên cứu chỉ ra rằng đây là mẫu số chung trong sự hưng phấn của phụ nữ, và rất nhiều kinh nghiệm của tôi ủng hộ cho điều này.

Suốt một thời gian dài, có nhiều sự nhầm lẫn trong việc trả lời câu hỏi điều gì khiến phụ nữ hứng tình. Những sự kiện và hành động ngẫu nhiên có thể cho hiệu quả tương tự đối với cảm giác hứng thú của một cô nàng, và nó dường như chẳng có liên kết gì với nhau. Một lần nữa, đàn ông có xu hướng nhất quán hơn.

Tuy vậy, với phụ nữ, mọi thứ đều khá khác biệt. Thường những hành vi tình dục và thể chất khiến họ mất hứng cũng đồng thời là hành vi khiến họ nổi hứng. Tại sao một người đàn ông xé rách bra của họ và ấn họ vào tường thì khiến họ hứng thú trong khi một người đàn ông nắm chặt lấy khóa cài bra và xin phép cho anh ta sờ vào vú họ lại khiến họ mất hứng?

Đã từ lâu người ta cho rằng hứng thú tình dục của phụ nữ gắn liền với ý tưởng và biểu thị của sự an toàn, đầu tư và cam kết, đặc biệt là từ những người đàn ông có địa vị cao. Đáng tiếc cho các nhà tâm lý học, phụ nữ không thắp nến trong phòng tắm rồi ngồi vào bồn tắm thủ dâm với những tờ giấy thế chấp hay hàng rào trắng[4]. Họ nghĩ đến những thứ vô cùng khác (và kỳ dị).

Một kết luận mới là hứng thú tình dục của phụ nữ là một dạng ái kỷ trong tự nhiên. Phụ nữ thường nổi hứng khi được người khác thèm muốn, khát khao.

(Lưu ý: Đàn ông cũng vậy, mặc dù trung bình hứng thú tình dục của phụ nữ bị ảnh hưởng bởi kích thích tâm lý nhiều hơn kích thích thể xác, điều này quan trọng hơn với phụ nữ)

Dường như những sự kiện không liên quan đến nhau khiến phụ nữ hứng tình - một màn cầu hôn lãng mạn, hay một vụ cưỡng bức trong tưởng tượng chẳng hạn - đều hợp lý. Cả hai đều chỉ ra một khao khát mạnh mẽ trong nàng mang hình bóng của người đàn ông. Một người sẵn sàng hi sinh mọi thứ để được ở cạnh nàng. Một người hi sinh sự tự do tình dục của bản thân, và người kia thì đánh đổi tự do thực sự của họ… cho nàng. Tất cả chỉ dành cho nàng mà thôi. Thật tuyệt vời.

Khi phụ nữ nói rằng chỉ vì họ tưởng tượng ra mình bị cưỡng bức không có nghĩa là họ muốn bị cưỡng bức, họ thực sự có ý như vậy. Những gì họ muốn là được người khác khao khát mình. Một khao khát điên rồ, đầy đam mê và không thể kiểm soát. Họ muốn được khao khát đến cực điểm là người đàn ông đó mất hết lý trí và khả năng tự kiểm soát. Còn chuyện bị cưỡng bức trong đời thực thì tôi chắc không ai trong số họ thích thú cả.

Kinh nghiệm của tôi cũng ủng hộ điều này. Người ta dần dần khám phá ra trong 5 năm trở lại đây trong ngành công nghiệp cung cấp lời khuyên hẹn hò cho nam giới, rằng bạn càng quyết đoán về mặt thể chất bao nhiêu thì cô gái bạn theo đuổi càng bị hấp dẫn bấy nhiêu - dù cho đôi khi cô ấy không hứng thú với bạn ngay từ đầu. Sự theo đuổi mạnh mẽ và có phần hung hăng của bạn thường khiến cô nàng hứng tình đến một điểm cô ta sẽ lại gần và muốn biết thêm về bạn. Ví dụ, tôi khám phá ra rằng nếu bạn bảo một anh chàng quen chỉ đứng im nói chuyện với các cô gái vòng tay qua người cô ta rồi nói chuyện, dù nhiều cô sẽ từ chối hành động đụng chạm này, song nhiều người trong số họ cũng bắt đầu cảm nhận được cơn hưng phấn.

Điều quan trọng là liên kết điều này với hai chủ đề ban đầu được đề cập về hấp dẫn nữ giới và kích thích tình dục. Địa vị hấp dẫn phụ nữ, song nếu chỉ có vậy thì nó chỉ thu hút họ trở thành bạn gái của bạn chứ không phải nhảy lên người bạn. Phải có một mức độ hấp dẫn tâm lý và dài hạn xác định.

Mặt khác, trở nên quyết đoán về mặt thể xác và quyết liệt trong tình dục có thể mở khóa hứng tình của nàng và khiến nàng muốn ngủ với bạn, từ trước đến nay đều vậy, và dù cho ban đầu nàng từ chối bạn hai, ba hay thậm chí mười lần đi nữa.

Đó là lý do giàu có và thành đạt có thể phản tác dụng nếu bạn chỉ cố để ngủ lang với ai đó. Khi tôi bắt đầu có chút tiền và du lịch vòng quanh thế giới, tôi nhận ra rằng càng tập trung vào công việc và thành công tài chính với những người phụ nữ mà tôi gặp, thì họ càng mau chóng muốn cặp kè với tôi. Còn ở vị thế vài năm trước, khi tôi phá sản và ngủ trên sô fa ở nhà một người bạn, thì phụ nữ chỉ muốn ngủ với tôi.

Giàu sang và địa vị sẽ luôn mang đến cho bạn nhiều cơ hội hơn bạn từng có. Nhưng cuối cùng thì, nếu bạn muốn tiếp xúc thân mật và quan hệ tình dục với họ, bạn sẽ phải học cách truyền tải khao khát của mình cho nàng. Và phải truyền tải một cách thật rõ ràng.

Nhưng nó lại dấy lên một nghịch lý. Đó là vấn đề mà mỗi người đàn ông phải đối mặt khi cố quyến rũ một phụ nữ. Bằng cách nào bạn có thể cho nàng thấy rằng bạn muốn nàng trong khi vẫn giữ được địa vị cao của mình? Chẳng phải một người đàn ông có địa vị thì các nàng sẽ tự động xếp hàng dài hay sao?

Nghịch lý ở đây là khi một người đàn ông có địa vị theo đuổi một người phụ nữ, anh ta sẽ làm cho địa vị của mình thấp đi và do đó lại kém hấp dẫn. Nhưng nếu một người đàn ông không bao giờ theo đuổi phụ nữ, thì anh ta lại khiến họ nổi hứng nhưng lại chẳng bao giờ được ngủ với họ. Đây là cuộc chiến hai bên đều thua. Vậy thì người đàn ông phải làm gì?

Người dịch: Hoàng Dung

CHƯƠNG 2: SỰ TỰ TIN ĐÍCH THỰC

"Thứ kìm hãm ta không phải là tình yêu ta không được nhận trong quá khứ, mà là tình yêu ta không duy trì ở hiện tại." - Marianne Williamson

Sự quyến rũ của người đàn ông tỉ lệ thuận với sự tự tin của người đó. Càng tự tin, anh ta càng cuốn hút, không cần biết tình huống thế nào. Càng thiếu tự tin, anh ta cũng sẽ giảm dần sự quyến rũ.

Tự tin có những hình thức thật và giả. **Đa số mọi người đều thể hiện Sự tự tin Giả.** Tự tin Giả là cố gắng gây ấn tượng với người khác, độc đoán và hăm dọa, phô trương, bù đắp lỗi lầm một cách thái quá, tìm kiếm sự chú ý và công nhận, hoặc biểu diễn thay vì là chính mình.

Sự tự tin Đích thực là thoải mái hiểu rằng bạn là một người đàn ông giá trị và đáng kính dù cho người khác có nhận ra điều đó hay không. Sự tự tin Đích thực là thể hiện ý tưởng, chuẩn mực và sở thích mà không cảm thấy xấu hổ hay trở ngại.

Sự tự tin Đích thực rất quyến rũ và khó cưỡng. Sự tự tin Giả dối thì phức tạp và tạo ra nhiều khổ sở hơn.

Phụ nữ không đánh giá địa vị của người đàn ông qua chiếc xe anh ta lái hay số bàn VIP anh ta có thể mua. Họ đánh giá qua hành vi của người đàn ông, và đặc điểm hành vi họ quan tâm chính là sự tự tin, Tự tin Đích thực.

Sự tự tin Đích thực xâm nhập vào mọi hành vi. Thiếu Tự tin Đích thực cũng ảnh hưởng đến mọi hành vi. Nó định ra và cộng hưởng mọi thứ bạn nói và làm, cách bạn đứng, cách bạn cười, những người bạn giao thiệp, chiếc xe bạn lái, loại rượu bạn uống, chiếc áo khoác bạn mặc.

Tự tin không phải là chủ đề mới ở những lời khuyên trong các mối quan hệ hay động lực học xã hội. Đây là một từ mang nghĩa bao hàm để biểu thị mọi thứ khiến một người chắc chắn về bản thân. Nghĩa của nó khá là mông lung và đa số mọi người không thực sự biết cách diễn tả trừ phi họ nhìn thấy.

Phụ nữ có tiếng là rất hay đưa ra một lời khuyên tầm thường, "Chỉ cần tự tin là được", như thể điều đó thực sự có ý nghĩa gì đó.

Nhưng tôi sẽ trình bày rõ ràng định nghĩa của tôi về Sự tự tin Đích thực: đầu tư vào nhận thức của bạn về bản thân nhiều hơn vào nhận thức của người khác về bạn. Để tôi nhắc lại:

Sự tự tin Đích thực là đầu tư vào nhận thức của bạn về bản thân nhiều hơn vào nhận thức của người khác về bạn.

Thiếu Tự tin Đích thực khiến bạn luôn tìm kiếm sự công nhận và đồng thuận từ người khác vì bạn không thể tự mình có được những điều đó. Cách xây dựng Sự tự tin Đích thực là đầu tư nhiều hơn vào bản thân.

Phụ nữ thường chỉ chú ý đến những người đàn ông quan tâm đến bản thân anh ta hơn là quan tâm đến người phụ nữ ấy.

Nghe có vẻ lãnh đạm, không hợp tình, và vâng, lúc mới nhận ra điều này tôi cũng quằn quại lắm. Nhưng đó là sự thật.

Là con người, ta có xu hướng bị thu hút bởi người quý trọng nhận thức về bản thân hơn là nhận thức của ta về họ. Hãy nghĩ đến người tự tin nhất mà bạn biết và bạn sẽ thấy điều này là đúng.

Thử nghĩ mà xem, trong phần lớn lịch sử loài người, đàn ông không có tài sản vật chất để phụ nữ đánh giá địa vị của họ. Vì thế phụ nữ quan sát hành vi của người đàn ông. Hãy tự hỏi hành vi nào sẽ cho người phụ nữ biết rằng người đàn ông ấy có địa vị cao vàa phụ hợp để nuôi dạy con cái

của cô ấy? Đó là những người đàn ông được lựa chọn theo cách tính dục qua hàng trăm nghìn năm.

Đó có phải người đàn ông quy phục tất cả những người đàn ông khác xung quanh, người cầu xin phụ nữ ở bên anh ta, người không thể đứng lên bảo vệ bản thân và người bị người khác chi phối cảm xúc? Hay đó là người đàn ông làm những điều mình muốn, không nao núng trước những đe dọa người khác đặt ra cho mình và là người chỉ nhún vai nếu anh ta theo đuổi một cô gái và cô ấy không có hứng thú với anh ta?

Người thứ hai chính là người đàn ông có địa vị. Nếu bạn ở đỉnh chuỗi thức ăn, bạn không có lý do gì để cảm thấy trở ngại hay quy phục người khác (trừ phi bạn muốn vậy). Nếu bạn ở đáy chuỗi thức ăn, cả cuộc đời của bạn sẽ xoay quanh việc phục tùng người khác.

Người đàn ông địa vị cao thể hiện Sự tự tin Đích thực. Người đàn ông địa vị thấp thì không thể hiện được điều đó.

Phụ nữ, hay mọi người nói chung, không tính toán Sự tự tin Đích thực một cách có ý thức. Tôi đảm bảo bạn sẽ không thấy phụ nữ đi vòng quanh với bảng điểm tự tin ở đâu cả.

Họ cảm nhận sự tự tin. Phụ nữ cảm nhận được điều đó một cách tự nhiên. Nó thuộc về bản năng. Phụ nữ nhận biết được trong vô thức bằng cách quan sát kỹ lưỡng hành vi của người đàn ông. Đó là lý do phụ nữ thường có thể phật lòng ở những khoảnh khắc vô hại nhất hay bởi câu nói ít đáng kể nhất. Trong ý thức, một hành động hay câu nói có vẻ là vô hại, nhưng trong vô thức, nó bộc lộ mọi thứ họ cần biết về địa vị của bạn: thông qua sự thiếu tự tin của bạn.

Có thể bạn biết rồi, phụ nữ cũng có khi thiếu tự tin. Và dù thiếu tự tin là một điểm trừ của đa số đàn ông, nó không ảnh hưởng nhiều như vậy đối với phụ nữ.

Đối với phụ nữ, một người đàn ông với Sự tự tin Đích thực cũng như một người phụ nữ với bộ ngực hoàn hảo và bờ mông căng tròn gợi cảm. Đối với phụ nữ, người đàn ông không có sự tự tin cũng giống như là có hơi thở tồi tệ nhất và còn bị sún răng.

Trong trường hợp lý tưởng, hai cá thể có cảm xúc lành mạnh sẽ bắt đầu một mối quan hệ với ít sự đầu tư cho đối phương và họ sẽ để sự đầu tư đó dần sâu đậm theo tiến triển của mối quan hệ. Trong một mối quan hệ lành mạnh, khoảng cách đầu tư giữa hai bên sẽ không trở nên quá lớn và cả người đàn ông lẫn người phụ nữ không nên để sự đầu tư vào đối phương vượt qua sự đầu tư vào bản thân.

Điều này không nên bị nhầm lẫn với việc KHÔNG đầu tư vào nhau. Nếu một người đàn ông thích một người phụ nữ, thì anh ta nên bị cô ấy ảnh hưởng - đó là lý do anh ta đến với cô ấy - nhưng sự ảnh hưởng đó không được lớn hơn sự ảnh hưởng anh ta gây ra cho cô gái. Ngay khi anh ta để cô gái đàn áp cảm xúc của mình, anh ta đã thể hiện sự thiếu Tự tin Đích thực và thiếu địa vị. Người đàn ông ấy không còn đáng tin cậy. Anh ta mất đi khả năng khiến cô ấy cảm thấy an toàn. Và sự quyến rũ của anh ta cũng dần tụt dốc.

Nhưng hãy đặt tình huống thực tế, rành mạch. Dưới đây là một số ví dụ.

Jim là một người đàn ông tốt. Nhưng anh ta hơi túng quẫn trong các mối quan hệ và có thứ mà ta gọi là sự đầu tư quá lớn với bất kỳ người phụ nào mình gặp.

Mỗi khi hẹn hò với một cô gái, anh ta sẽ sắp xếp lại toàn bộ lịch trình của mình theo ý cô. Anh sẽ mua quà và dành phần lớn chi tiêu vào những bữa ăn tối thịnh soạn nhất cho cô. Anh sẽ bỏ qua kế hoạch với những người bạn nam khác và nếu cô gái anh hẹn hò nổi giận, anh sẽ kiên

nhẫn nồi nghe cô xối xả toàn bộ những bực tức của mình. Ngay cả khi anh ta cảm thấy cô thiếu lý trí và không công bằng với mình, anh cũng không nói gì vì không muốn cô giận anh.

Do đó, thay vì quan tâm đến anh, các cô bạn gái của Jim hiếm khi tôn trọng anh. Và sớm muộn gì - thường là sớm thôi - họ đều đá anh. Khi Jim bị đá, anh trở nên kích động và trầm cảm. Không ai khuyên giải được anh và anh sẽ uống quá chén. Thường thì anh ta sẽ không trở nên khá hơn cho đến khi gặp được người phụ nữ khác và cả vòng chu kỳ như thế lặp lại.

Rồi ta có Jeff. Jeff vẫn luôn thành công với các cô gái trong suốt cuộc đời mình và đầu tư ở họ rất thấp. Jeff thích đi chơi với bạn bè va không để ý đến việc liệu các cô gái xung quanh có "chấm" mình hay không. Đôi lúc anh làm phiền hay xúc phạm vài cô gái, nhưng vì anh không quan tâm họ nghĩ gì nên điều đó cũng chẳng khiến anh lo ngại.

Nhưng nhiều lúc các cô gái rất thích Jeff. Khi jeff nhận ra, nếu anh cũng thích họ, anh sẽ xin số điện thoại và mời họ đi chơi. Khi hẹn hò với các cô gái, anh đưa họ đến công viên ngay gần căn hộ của mình. Sau đó anh ngồi xuống và trò chuyẹn với họ một lúc và nếu anh không thích họ, anh sẽ đứng dậy và bỏ đi. Nếu anh thích họ, có khi anh sẽ dẫn họ đi uống bia. Nếu ở một lúc nào đó cô gái thấy rằng mình không thích anh và bỏ đi, Jeff không ngại. Anh biết rằng mình cũng sẽ chẳng hạnh phúc với cô ấy, vậy thì tại sao lại thay đổi bản thân để chiều lòng cô?

Jeff ngủ với rất nhiều cô gái. Điện thoại của anh liên tục báo lên những tin nhắn từ họ, nhưng anh chỉ trả lời khi cảm thấy thích. Anh không bao giờ thô lỗ hay thô tục với họ. Nhưng anh chỉ dành thời gian cho những người anh thích ở bên. Bạn co thể nói Jeff ích kỷ một cách tử tế đối với các cô gái trong cuộc đời anh.

Jim có mức độ đầu tư cảm xúc cao với những người phụ nữ anh gặp và hẹn hò. Anh rất thèm khát mối quan hệ. Anh ngay lập tức vắt kiệt cái danh tính nhỏ nhoi của mình mà anh biết để phục vụ cho cái mà anh tin là sẽ khiến phụ nữ thích mình.

Jeff có mức độ đầu tư thấp. Anh thỏa mãn với cuộc sống của mình và tự hào về bản thân. Anh ta không thiết tha gì một mối quan hệ. Nếu một cô gái không trân trọng điều đó, anh hiểu rằng mình không nên dây dưa gì với họ.

Tất nhiên, chỉ đơn giản là không quan tâm người khác nghĩ gì không phải là liều thuốc chữa bách bệnh những vấn đề với phụ nữ. Mọi chuyện còn phức tạp hơn thế. Nhưng giờ thì điều quan trọng là xây dựng nền tảng.

Phụ nữ, như thể có giác quan thứ sáu, nhận biết mức độ đầu tư tình cảm thấp của Jeff vì nó gây ra tất cả những quyết định và hành vi của anh. Jeff là một cá thể có lòng tự trọng cao, là người quan tâm đến bản thân và vì thế có khả năng là chính mình xung quanh người khác. Jim thì không. Chỉ trong khoảnh khắc sau khi nói chuyện với Jeff, có khi còn trước khi nói chuyện với anh, cô gái nhận thấy rằng anh không chỉ có nhận thức danh tính cao, mà anh còn không bằng lòng thay đổi danh tính đó vì cô. Điều này ngầm khẳng định địa vị cao của anh ta đối với họ và thể hiện sự quyến rũ. Làm sao mà Jeff khẳng định được điều này ta sẽ bàn ở phần sau của quyển sách.

Nhưng hãy hỏi phụ nữ và họ sẽ nói cho bạn biết rằng họ có thể ngay lập tức chỉ ra rằng một người đàn ông có “ăn điểm”, hay là không. Họ không biết “điểm” này là gì, nhưng họ biết liệu anh ta có nó hay không. “Điểm” đó họ biết theo bản năng ngay giây phút họ thấy anh ta bước đi, nghe anh ta nói chuyện, hay nhìn vào mắt anh ta, chính là mức độ đầu tư

so với sự đầu tư của họ, và từ đó suy ra mức độ Tự tin Đích thực của người đàn ông.

Nếu tất cả những điều này nghe có vẻ phi thực tế, đừng lo. Phần lớn quyển sách này dựa trên cách để "ăn điểm" và cách để thể hiện cái "điểm" ấy với phụ nữ ngay lập tức, không cần biết bạn thực sự nói gì hay làm gì.

TIẾN TRÌNH TÁN TỈNH

Về mặt sinh học, phụ nữ mất đi nhiều thứ hơn đàn ông khi nói đến chuyện tình dục. Vì vậy họ có khuynh hướng kén chọn hơn khi lựa chọn bạn tình. Mặt khác, đàn ông từ xưa đến nay thường ít phải chịu hậu quả khi họ chung đụng với nhiều người và xét về mặt sinh học thì tính đào hoa thậm chí còn cho họ một số lợi thế nữa.

Dù là về mặt sinh học hay văn hóa hoặc trộn lẫn cả hai, sự thật đó là sự cuốn hút về tính dục của phái đẹp chủ yếu dựa trên cảm giác an toàn và thoải mái với người đàn ông mà cô gặp. Phụ nữ đã tiến hóa với phần tính dục của mình thiên về tâm lý hơn là thể lý, và nhu cầu tâm lý gắn liền với nhu cầu được bảo vệ và gắn bó.

Vì vậy mà **sự hấp dẫn thường dựa trên cách đối nhân xử thế chứ không đơn giản chỉ là tài sản.** Đàn ông giàu có về tiền bạc có khả năng cao sẽ mang lại cho người phụ nữ cảm giác an toàn và thoải mái, nhưng nếu cách đối xử của anh ta cho thấy điều ngược lại, cô ấy sẽ không cảm thấy thu hút bởi anh ta. Một người đàn ông với ngoại hình tốt có triển vọng sẽ cho cô những đứa con khỏe mạnh, nhưng nếu cách xử sự của anh ta cho thấy anh chẳng có khả năng nuôi dạy con cái thì cô cũng sẽ không cảm thấy hứng thú.

Bởi đàn ông thường xem trọng sex hơn phụ nữ ở buổi đầu của một mối quan hệ, và cơ hội quan hệ của đàn ông ít hơn so với phụ nữ, nên phụ nữ có khuynh hướng đầu tư ít hơn và thờ ơ hơn trong buổi đầu gặp gỡ. Khi

đàn ông tiếp xúc với cô và **thuyết phục cô đầu tư vào anh ấy** tương xứng với những gì anh ấy dành cho cô, đây chính là tiến trình tán tỉnh. Tình dục là tác dụng phụ của quá trình này.

Tán tỉnh là quá trình khi người đàn ông thuyết phục người phụ nữ đầu tư vào anh ta như anh đã làm với cô.

Một người đàn ông đầu tư quá nhiều và khao khát cô ấy quá mức trước khi chuyện tình dục xảy ra thể hiện rằng anh ta là một người không đáng tin cậy trong mắt nàng. Nếu anh ta sẵn sàng hạ mình chỉ để có thể được làm chuyện ấy với cô thì chính anh ta tự khai rằng anh là một người không đáng tin cậy khi yêu, và do đó không thể đáp ứng được nhu cầu muốn được an toàn và thoải mái mà nàng cần ở người đàn ông của mình.

Trong khi một người đàn ông không quá khao khát chuyện tình dục, người thể hiện được niềm tin thật sự vào bản thân nhưng vẫn thể hiện cho nàng thấy anh ta rất cần nàng, người này tạo cho nàng cảm giác an toàn vì anh ta chọn nàng từ xuất phát điểm là khả năng tự chủ và cảm giác an toàn chứ không phải là để lấp đầy khoảng trống muốn được được công nhận nào đó.

Nhưng như bạn đã thấy, chúng ta vẫn chưa thực sự giải quyết được vấn đề của nghịch lý oái oăm về cách đầu tư trong tình cảm.

Khi chàng gặp nàng, có hai cách quá trình tán tỉnh có thể xảy ra: chàng tỏ vẻ rằng chàng đầu tư vào nàng nhiều hơn những gì anh ta đầu tư vào bản thân, và bắt đầu quyến rũ; hay chàng sẽ thể hiện rõ ràng rằng anh đầu tư vào cô ít hơn so với anh đầu tư vào chính mình.

Cách đầu tiên (người đàn ông ra vẻ không hứng thú) thực hiện bằng cách diễn xuất. Đa số những lời khuyên hẹn hò dành cho đàn ông (và cả phụ nữ) đều là những lời khuyên làm sao để diễn đạt hơn – Làm sao để giống với một người đàn ông đĩnh đạc, một người đàn ông cực kì cuốn

hút. Đôi khi cách này cũng phát huy tác dụng nhưng thường chỉ trong một khoảng thời gian ngắn và chỉ có tác dụng với những người phụ nữ đang diễn xuất khác.

Cách tiếp cận thứ hai (người đàn ông thể hiện sự đầu tư ít hơn) là một quá trình nội tại diễn ra bên trong anh ấy và thẩm thấu ra bên ngoài trở thành hành động của anh ta trong một khoảng thời gian dài. Chẳng có gì phải học và thuộc lòng cả. Điều này đòi hỏi một người phải thay đổi định nghĩa về thành công từ những **mục tiêu hình thức** (như hẹn hò nhiều hơn, sex nhiều hơn) thành những **mục tiêu chất lượng** (như những mối quan hệ tốt hơn, thăng hoa về cảm xúc hơn, cảm thấy hạnh phúc ở mọi mặt cuộc sống). Đây chính là niềm tin chân chính vào bản thân và là mục tiêu quyển sách này nhắm tới.

Từ trước đến nay, các lời khuyên về hẹn hò thường chỉ chú trọng vào một trong hai khía cạnh trên. Phương pháp đầu tiên bao gồm những tuyệt chiêu cưa cẩm: những câu nói sến súa, những màn hài kịch, những mánh lới thể hiện bản thân, và cách để gợi lên cảm giác nàng đang đầu tư nhiều vào chàng hơn những thứ đang thực sự xảy ra. Cách thứ hai là những lời khuyên chung chung cách để tăng sự tự tin, phát triển bản thân hơn hay "trò chơi bên trong".

Cả hai đều có tác dụng. Mặc dù diễn xuất chỉ là giải pháp tạm thời để đạt được những thứ bên ngoài trong khi sự tự tin thật sự mới là giải pháp lâu bền để phát huy những điểm mạnh bên trong.

Nhưng tất cả vẫn chỉ là lí thuyết suông. Hãy để tôi đưa bạn đến với những thí dụ thực tế của quá trình tán tỉnh và nhìn vào nhiều mặt của vấn đề trong từng trường hợp khi xét về khía cạnh đầu tư và sự tự tin. Những ví dụ này đều có thật nhưng danh tính của những nhân vật và những chi tiết nhỏ đã được thay đổi.

Khi Ryan còn học đại học, anh là "chủ nhiệm" của hội anh em của mình. Anh có trách nhiệm chủ trì những buổi tiệc tại nhà. Anh là kiểu người của công chúng nên được rất nhiều người yêu thích. Trong một bữa tiệc, anh đã gặp được Jane. Jane thích anh ngay lập tức và cả hai bắt đầu hẹn hò. Ryan thường sẽ tổ chức hội họp trong khi Jane rủ bạn bè của cô đến. Họ chia sẻ những câu chuyện, những trải nghiệm và sở thích. Và rồi năm tháng học đại học trôi qua êm ả như thế.

Sau khi tốt nghiệp, Ryan nhận việc tại một ngân hàng. Jane tham gia vào một tổ chức thiện nguyện tại địa phương. Những mối quan hệ của anh bắt đầu tan rã và biến mất thay thế vào đó là những giờ làm việc dài đằng đẳng, chúng giết luôn ý muốn đi ra ngoài và gặp gỡ bạn bè mới. Anh bắt đầu dành nhiều thời gian hơn với Jane. Họ thường chỉ cũng xem phim và nhâm nhi vài ly rượu.

Thời gian trôi đi, Jane bắt đầu gắn bó hơn với công việc và bắt đầu đi khắp nơi để giúp những người gây quỹ. Ryan trải qua quãng thời gian này một mình ngồi xem TV hay uống vài cốc bia với người bạn lâu năm, nhưng mọi thứ không còn như trước nữa. Một năm sau, Ryan bắt đầu phàn nàn ra mặt với Jane và những chuyến đi của cô. Jane đương nhiên cảm thấy thông cảm với Ryan nhưng cô cảm thấy áp lực và buồn anh vì đã gây ra áp lực cho cô. Họ bắt đầu xích mích thường xuyên hơn. Ryan tăng cân, còn Jane thì dành nhiều thời gian làm việc ở ngoài hơn.

Ryan quyết định lên kế hoạch cho một kì nghỉ đắt tiền cho hai người ở Caribbean. Anh có thể tận dụng khoảng thời gian đó để nghỉ ngơi và hâm nóng lại mối quan hệ giữa hai người với sự hào hứng và đam mê. Chuyến đi đã hồi sinh sự lãng mạn giữa hai người. Nhưng khi họ về nhà, thực tại đáng chán lặp lại một lần nữa. Chỉ sau một vài tháng đâu lại vào đấy: anh làm việc quá mức và hay cáu gắt, cô tạo khoảng cách và đi nhiều hơn.

Ryan bắt đầu nói về hôn nhân. Nhưng Jane đã do dự. Cô nói rằng công việc của cô ngày càng bận rộn và cô không chắc mình có đủ thời gian để chuẩn bị cho một đám cưới hay không. Ryan đã dành dụm rất nhiều tiền để mua nhẫn cho Jane. Jane lại than vãn rằng họ còn trẻ và vẫn chưa trải nghiệm cuộc sống bao nhiêu. Nhưng trong thẳm sâu suy nghĩ của Jane, cô không thể bỏ đi suy nghĩ rằng Ryan sợ phải trải nghiệm cuộc sống và cưới cô chỉ là cách để anh ấy chạy trốn.

Thất vọng và chán nản, vài tuần sau Ryan bắt đầu than phiền vì Jane dành quá nhiều thời gian cho bạn bè và công việc. Thực vậy, Jane đã ở lại làm việc đến lúc trời tối khuya thậm chí vào những ngày cô được nghỉ. Ryan hối thúc Jane đến sống chung nhưng một lần nữa cô lại từ chối, lần này rất thẳng thừng. Ryan như tức nước vỡ bờ. Anh đã bỏ tất cả mọi thứ vì cô trong những năm qua và cô ấy chẳng làm gì ngoài việc quên ơn anh. Cô bẻ lại rằng Ryan làm cho cô cảm thấy nghẹt thờ với những mệnh lệnh để có được sự quan tâm và chú ý. Ngay lúc đó Jane chia tay với Ryan.

Có thể câu chuyện trên nghe rất quen thuộc với các bạn. Bạn hay bạn bè hay người thân của bạn đã trải qua những điều tương tự như Ryan: gặp một cô gái trong hoàn cảnh không cần phải đầu tư quá nhiều về cảm xúc và cũng không quá thiết tha, nhưng khi đi vào mối quan hệ với cô, người đó lại đầu tư ngày càng nhiều hơn đến nỗi tổn hại đến đời sống cá nhân, cho đến khi cô gái đó rời xa họ và quen với người khác không đầu tư quá nhiều vào cô.

Có một câu chuyện nữa có thể bạn sẽ thấy quen thuộc và cũng quan trọng không kém câu chuyện trước.

Daniel 24 tuổi đang cố vượt qua đống đổ nát của mối tình ba năm về trước. Đây là lúc anh theo đuổi người con gái khác vì mối tình đầu tiên đã đá anh ba năm về trước.

Daniel đến một quán bar vào đêm nọ và tiếp cận với Stacy. Anh tiếp cận cô bằng một câu hỏi vô hại về những gã say xỉn đang chuẩn bị choảng nhau. Cô trả lời anh và anh ta "sổ" cho cô một tràng những câu tán tỉnh kì cục làm cô phải bật cười.

Đó là những câu đùa và câu hỏi anh học được từ một quyển sách viết về phụ nữ. Daniel đã tập luyện chiêu này khá lâu và sử dụng chúng rất thuần thục. Sau khi nhận không biết bao nhiêu lời từ chối, cuối cùng anh cũng lấy được một tá số điện thoại và một vài cuộc hẹn hò.

Anh tiếp tục nói chuyện với Stacy suốt đêm về những chủ đề mà anh thích đã được chuẩn bị trước. Thậm chí từng đoạn ngắt quãng cũng được anh chăm chút một cách điệu nghệ, những câu chuyện cười mà anh đã sử dụng chục lần trước đó. Mỗi khi cô cười như ra hiệu, anh chạm tay cô như anh đọc được cô, và cô ấy chạm vào lưng anh. Cô đã rất thích anh.

Một tuần sau, sau giai đoạn tán tỉnh qua tin nhắn, Stacy chính thức hẹn hò với Daniel. Một lần nữa, Daniel trổ hết những gì anh học được: luôn nói về chủ đề nàng thích, dắt nàng đi qua từng con phố, không bao giờ ngồi đối diện mà phải ngồi kế bên, tạo ra một lí do để dẫn nàng đến chỗ mình,….

Cũng có những lần không như ý nhưng tất cả chiêu đó ít nhiều đều hiệu quả. Stacy có vẻ thực sự bị cuốn hút và cuối cùng Daniel đã lấy hết can đảm và trao cho cô một nụ hôn, cô đã đáp trả rất nồng nhiệt.

Daniel như bay lên cõi tiên, sau bao nhiêu năm tháng cực khổ cuối cùng cũng có kết quả.

Cuộc hẹn hò thứ hai xảy ra tương tự. Daniel đã có thể đưa Stacy về căn hộ anh sống. Sau giây phút gần gũi họ đã ân ái với nhau.

Daniel như đang trên chín tầng mây, tràn ngập hạnh phúc và uống mừng thành quả của mình. Anh ta lên mạng và chém gió với những chiến hữu về những câu cưa cẩm lợi hại của mình và cô đã thích anh nhiều thế nào. Nhưng Daniel đã không nhận ra Stacy đã không đổ vì những câu cưa cẩm và mưu mẹo của anh, cô thích anh vì những cử chỉ đáng mến khi anh cười chính mình mỗi khi thấy ngượng ngùng. Cô nghĩ rằng điều đó rất dễ thương và gợi cho cô về mối tình đầu. Cô đã rất cô đơn và muốn được ai đó theo đuổi và sự cố gắng của Daniel để có được tiếng cười của cô đã làm cô cảm động, ít nhất vào lúc đó.

Daniel tiếp tục chơi trò chơi của mình và anh luôn hứng thú mỗi khi gặp lại Stacy. Họ gặp nhau một vài lần nữa một vài tuần sau, nhưng có gì đó đã thay đổi. Sau khi anh đã lên giường với cô, Daniel chẳng thèm nói những câu cưa cẩm và những trò đó nữa. Anh dần trở lại với con người bình thường của chính mình, một con người thiếu tự tin.

Mọi chuyện bắt đầu với việc anh đồng ý với tất cả những gì cô nói, theo sau đó là sự bất lực khi phải tìm ra những chủ đề mới mẻ và thú vị để tiếp tục cuộc trò chuyện. Và rồi anh dành hầu hết quảng thời gian của mình vùi đầu vào TV và game, và những thứ đó thì chẳng có gì để mà nói cả. Từ khoảng thời gian vui đùa vui vẻ nay đã trở thành một vòng lặp: Stacy đến, nói những gì cô thích và Daniel ậm ừ đồng ý cho đến lúc hai người ân ái với nhau, cuộc ân ái cũng thật tồi tệ.

Rồi một ngày Daniel nhắn Stacy đến chỗ anh vào cuối tuần. Cô đã bận rộn học bài chuẩn bị thi cử vào đêm hôm trước nên không trả lời. Daniel bắt đầu cảm thấy bất an tự hỏi tại sao cô không trả lời. Anh lên mạng và xin lời khuyên của các chiến hữu. Họ nói anh phải nhắn cho cô một cái gì đó thật "điên" để gây sự chú ý của cô.

Ngày hôm sau, sau khi đi thi về, Stacy nhìn vào điện thoại và thấy bốn tin nhắn từ Daniel. Tin đầu tiên thì bình thường nhưng những tin nhắn sau càng ngày càng dị và vô nghĩa. Stacy cảm thấy ngán ngẩm nhưng vẫn bỏ qua và trả lời rằng cô rất bận thi cử nên không thể gặp Daniel vào cuối tuần.

Nhưng Daniel chẳng dễ bị đánh lừa. Anh sẽ phạt Stacy bằng cách không gặp cô. Anh cảm thấy tổn thương và sẽ không để cô thao túng hay chơi anh thêm nữa. Vì vậy anh chờ vài tiếng sau và nhắn với Stacy rằng cô ấy đã quá trễ và rằng anh đã có kế hoạch với những người khác. Cô cảm thấy kì cục và phiền phức vì anh nhắn cô đến tận bốn lần, nhưng rồi cô nhún vai và tiếp tục với cuộc sống.

Tuần sau Daniel lại nhắn Stacy và nói bâng quơ rằng anh sẵn sàng để gặp cô nếu cô có thiện chí. Giọng điệu thương hại và thiếu tôn trọng đó làm phật lòng Stacy và cô đã không trả lời.

Hai ngày sau, Daniel trong tình trạng say khướt tự hỏi rằng tại sao Stacy không muốn gặp mình nữa, anh nhắn một tin ngớ ngẩn thổ lộ rằng anh rất thích cô và muốn gặp cô, tại sao cô không thương anh nữa.

Stacy cảm thấy hoàn toàn bối rối và chán ngán, cô nhắn với anh rằng anh là một chàng trai tốt nhưng hãy dừng ở mức độ tình bạn, sự thật thì cô chẳng muốn gặp anh nữa.

Để tôi nói cho bạn nghe, tôi đã thấy những câu chuyện này lặp đi lặp lại trong hàng trăm hình thái khác nhau vào giữa hàng trăm con người khác nhau.

Chàng gặp nàng. Chàng tỏ vẻ đầu tư vào nàng ít hơn là nàng vào chàng, tình dục hay mối quan hệ bắt đầu, chàng đầu tư vào nàng nhiều hơn vào bản thân, tình dục chấm dứt hay mối quan hệ đổ vỡ.

Câu chuyện đầu tiên là một ví dụ cho thấy tầm quan trọng của việc đầu tư vào bản thân thậm chí trong khi cuộc sống luôn thiên biến và tình yêu thì vạn hóa. Đó là giải pháp lâu dài duy nhất để giữ những mối quan hệ bền chặt và hạnh phúc.

Mối quan hệ giữa Ryan và Jane thất bại bởi sau khi tốt nghiệp đại học anh đã đánh mất và không thể tìm lại được những điểm mạnh trong tính cách của anh đã từng làm Jane say đắm – chính là sự quảng giao của anh, tính cách vui vẻ và phóng khoáng, và những trò chơi cực ngầu mà anh tổ chức. Khi anh bị dồn vào công việc, anh đã chán ghét và đánh mất những mối quan hệ, anh bắt đầu dựa vào cô nhiều hơn để tự định hình chính mình. Anh đã đầu tư vào bản thân ít hơn và càng ngày càng nhiều vào cô.

Trong khi đó, Jane đã thăng hoa sau khi tốt nghiệp, nhanh chóng ngã vào công việc mà cô yêu thích và có khả năng. Cô kết giao với những người bạn mới, bắt đầu đi đây đó và có các trải nghiệm cho bản thân. Và khi cô ít dựa vào Ryan khi định nghĩa bản thân, Ryan trở nên phụ thuộc vào Jane, phải bám chặt lấy Jane không thể buông xa. Cuối cùng thì thái cực đầu tư đã bị lộn ngược và mối quan hệ đổ vỡ.

Trường hợp của Daniel thì lại khác. Câu chuyện của Daniel là một ví dụ điển hình cho việc tại sao những câu cưa cẩm, những trò khôi hài, những chiến thuật chỉ là những giải pháp ngắn hạn. Daniel đã rất thiếu tự tin và dựa dẫm nhiều vào sự quan tâm của Stacy ngay từ buổi đầu. Tất cả những gì Daniel làm đó là sử dụng kĩ thuật và lời nói để làm cho Stacy nghĩ anh ta còn lâu mới cần cô tha thiết và đầu tư mọi thứ vào cô.

Và nó đã có tác dụng…trong chốc lát. Nhưng điều trớ trêu ở đây đó là thứ thu hút cô nhất không phải những câu bông đùa của Daniel mà là sự chân thành của anh khi cố vượt qua ngượng ngùng để gây ấn tượng với cô.

Cô cảm thấy điều đó thật dễ mến và chân thật ngay đúng lúc cô cũng đang ở trong hoàn cảnh cần một ai đó. Cô đang ở trong hoàn cảnh cần được người khác ao ước và cần được mạnh mẽ. Cô cảm thấy sự ngốc nghếch trong tính cách của anh thật dễ thương và điều đó gợi cho cô nhớ về mối tình đầu của mình. Và cô đã trao thân cho anh.

Nhưng những lời hoa mĩ và kĩ thuật trong sách vở cũng có giới hạn, mức độ thật sự của sự đầu tư dần hé lộ ra. Hành động của Daniel trở nên bất thường và nó làm Stacy chán ghét, dẫn đến việc cô cạch mặt anh sau màn cãi cọ qua tin nhắn.

Nhưng nhiều người đàn ông chạy theo kiểu lời khuyên hẹn hò này không đi được xa như vậy. Họ chỉ có thể làm màu cái bản lĩnh giả tạo đó trong một tiếng ngắn ngủi, hay thất bại ngay khi họ nói ấp úng. Diễn xuất thật mệt mỏi làm sao.

Học những tuyệt chiêu và lời lẽ để tán tỉnh mà không sửa chữa bản thân để giảm đi sự lệ thuộc thì cũng giống như dùng băng cá nhân để trị gãy xương. Nó chỉ cho ta giây phút khuây khỏa nhất thời trước một vấn đề muôn thuở. Nó sẽ gây ra nhiều áp lực hơn. Và cuối cùng ta sẽ cảm thấy bản thân tồi tệ hơn.

SỰ TỰ TIN GIẢ VÀ SỰ BÙ ĐẮP

Khi một người đàn ông đã dành cả thanh xuân để đầu tư quá mức vào ai đó, việc thay đổi con người anh ta thành một người cuốn hút và không phụ thuộc là một điều không đơn giản. Để phát huy được sự tự tin thực thụ, đàn ông phải trải qua một quá trình mài giũa đòi hỏi phải quay vào bên trong, tự vấn, nghi ngờ, tức giận, bực bội, phát triển bản thân và thay đổi lối sống.

Có một con đường ngắn hơn. Và con đường đó thực chất là coi phụ nữ như những món sở hữu.

Bạn thấy đó, chúng ta đã nói về việc những gã đàn ông tìm cách giả tự tin bằng cách diễn xuất. Chúng ta đã thấy được sự thất bại ê chề của cách này về lâu dài.

Hãy nhớ rằng, sự thu hút dựa trên những hành vi bậc cao và những hành vi bậc cao có nền tảng là sự tự tin thực thụ. Sự tự tin này đến từ việc bạn đầu tư vào bản thân nhiều hơn vào những người phụ nữ. Tuy nhiên có những anh chàng giải quyết vấn đề này bằng cách chẳng thèm quan tâm chút gì đến phụ nữ cả, họ đối xử với phụ nữ chẳng ra gì. Tôi gọi đây là sự tự tin giả tạo.

Những người đàn ông tự tin giả tạo hành động như thể họ quan trọng hơn mọi người, họ rất dữ dằn, vô tâm và đòi hỏi nhiều.

Khi một người phụ nữ bị coi là một trò chinh phạt không hơn không kém, một thứ gì đó làm chiến lợi phẩm hay vật tiêu khiển, bạn ra uy trước mặt họ quá dễ dàng, đặt giá trị và niềm tin của bạn trên giá trị và niềm tin của họ, suốt ngày chỉ biết từ chối, và chèn ép họ - tất cả những tính cách thu hút đó được thể hiện theo những cách kinh khủng.

Những người đàn ông nhiễm sự tự tin giả tạo từ nhau khi họ lớn lên. **Sự tự tin giả tạo hình thành trên suy nghĩ lúc nào cũng phải lấn lướt và kiểm soát.** Nó là một hỗn hợp tạp nhạp giữa sự ích kỉ, sự bảo thủ và sở thích lấn lướt tạo thành không phải qua việc đầu tư vào bản thân, mà bằng cách kéo người khác xuống – xem thường ý kiến của người khác, áp đặt ham muốn của bản thân lên người khác và đối xử với phụ nữ như những món đồ vật hình người thuộc quyền sở hữu của họ chứ không phải người để họ gắn bó.

Họ nhìn nhận quá trình tán tỉnh và những mối quan hệ như một cuộc thi để mà áp đảo và chiến thắng, chứ không phải là đến với nhau để yêu thương. Nhưng điều đáng buồn đó là nó hiệu quả… không phải với tất cả

phụ nữ, chỉ là những người phụ nữ thiếu niềm tin vào bản thân, người muốn bị đối xử tệ hại, và họ đối xử tệ hại lại với những người đàn ông khác. Người phụ nữ với sự tự tin sẽ lướt qua người đàn ông tự tin giả tạo trong một nốt nhạc. Cô có thể nhìn xuyên qua cái mác quân tử dởm đó. Nhưng những người phụ nữ thiếu tự tin, đặc biệt là những người có vấn đề về cảm xúc – kiểu người phụ nữ thường say khướt ở quán bar lúc nửa đêm – sẽ sẵn sàng hiến mình để bị lạm dụng.

Vâng, tự tin giả tạo cũng phát huy tác dụng. Nhưng nó dẫn đến những trải nghiệm khó chịu, những tương tác cạn cợt, đôi lúc phải đau đầu giải quyết những việc đại loại như người phụ nữ của bạn thường xuyên chẳng thèm gọi lại, luôn từ chối gần gũi và lúc nào cũng làm phiền đủ chuyện. Giống như bơi ở phần thấp của hồ vậy – vâng, cũng gọi là bơi… nhưng mà chỗ đó toàn nước tiểu.

Sự tự tin giả tạo có nhiều biến tướng khác nhau nhưng thường quy về đặc điểm chú trọng quá mức vào khao khát và dục vọng đến mức ép buộc những thứ đó lên người khác. Tăng cường sự chèn ép và tâng bốc về sức mạnh của họ, không bao giờ nhận sai, không bao giờ nhận lỗi, đổ hết mọi thứ lên người khác, đạp người khác xuống để được lên cao.

Vấn đề với sự tự tin giả tạo đó là nó tự định hình bản chất của mình qua việc đạt được thứ gì đó từ người khác. Một người đàn ông với sự tự tin giả tạo chỉ thấy tự tin khi anh ta lấn lướt được người khác, khi họ cho anh ta thứ gì đó mà anh ta muốn. Và theo cách khó nhận ra đó, anh ta thực chất đầu tư nhiều vào người khác hơn là bản thân, vì vậy bản chất của anh ta là không hấp dẫn.

Ví dụ, khi một người đàn ông thật sự tự tin gặp một người phụ nữ từ chối hoặc không có hứng thú với anh ta, anh ta sẽ cho rằng người lỗi là cô,

anh nghĩ rằng anh vẫn là một chàng trai tốt và nếu cô không thấy thế thì cũng ổn thôi. Cuộc sống vẫn tiếp diễn.

Nhưng khi một người đàn ông tự tin giả tạo bị từ chối, anh ta trở nên tức giận và cảm thấy tổn thương, anh ta thấy bản thân thấp bé. Anh ta tìm mọi cách để che dấu hay tránh khỏi những lời từ chối, hay anh ta trút giận lên người phụ nữ đã không cho anh ta điều mình muốn.

Đó cũng là một loại diễn xuất khác – anh ta hành xử như thể anh là người có quyền kiểm soát, nhưng **khao khát được kiểm soát lại xuất phát từ cảm giác bất an trong lòng. Một người đàn ông tự tin thật sự không cố gắng kiểm soát mà buông lỏng sự kiểm soát ra.** Anh ấy biết rằng thế giới này không phải tất cả đều xoay quanh anh ấy và thứ duy nhất anh ấy có thể kiểm soát đó là chính bản thân mình và hành động của mình. Anh ấy không mấy bận tâm khi mọi chuyện không theo ý muốn hay người khác không nhận ra sự tuyệt vời ở nơi anh bời anh cảm thấy sự tuyệt vời ở bản thân là đủ. Anh không cần sự thừa nhận của họ và sự phủ nhận của họ cũng không làm anh lung lay khỏi mục tiêu của mình.

Tóm lại, mặt dù hay vỗ ngực xưng tên nhưng những gã đàn ông tự tin giả tạo thường tìm cách bù đắp vào khuyết điểm của mình một cách thái quá. Họ thấy bất an và tuyệt vọng nhưng luôn cố gắng che đậy bằng nỗ lực phải đứng trên người khác.

Những gã tự tin dởm thường là những tay chơi: sở thích của hắn là săn những cuộc tình một đêm và coi thường những người phụ nữ đã ngủ với hắn và đối xử tệ bạc với họ.

Mục đích phía sau của kẻ tự tin giả tạo giống như mục đích của những gã hay diễn xuất: chính là để giành được sự chú ý và quan tâm của những người xung quanh. Một kẻ tiến hành bằng cách bắt chước những đặc điểm thu hút người khác. Kẻ còn lại thì áp đặt và đòi hỏi. Một kẻ thì

dẫn dụ tình yêu, kẻ thì thổi phồng nổi sợ. Cả hai đều là những kẻ tuyệt vọng và kém hấp dẫn.

Cả hai đều sẽ được thỏa mãn dục vọng. Và họ sẽ chỉ làm điều đó với những người phụ nữ giả tạo khác, những người với sự tự tin ngụy tạo, cặp đôi này tạo nên những mối quan hệ thiếu lành mạnh.

Cả hai người giống nhau ở chỗ phụ thuộc vào sự công nhận từ những phụ nữ và những người xung quanh họ. Cả hai loại hành vi đều bắt nguồn từ **nỗi bất an thẳm sâu: họ đầu tư vào việc người khác nhìn nhận mình như thế nào hơn là thực sự đầu tư vào bản thân**.

Hãy đến với một ví dụ khác:

Roy đã từng là một chàng trai tốt trong suốt quãng thời gian đại học. Anh ta thuộc tuýp con mọt cuồng nhiệt với khoa học, nhưng tất cả cô gái quen với Roy đều ngưỡng mộ anh. Anh cũng ngưỡng vọng họ nhưng theo kiểu ham muốn nhục dục. Thật không may, mỗi khi Roy lấy hết can đảm để nói gì đó, họ nói với anh rằng chỉ xem anh như bạn. Roy toàn phải ngồi đó và nghe những cô bạn gái than phiền về những tên bạn trai vô tâm của mình. Những gì xuất hiện trong đầu Roy đó là: "Nhưng anh quan tâm đến em, anh rất tinh tế, và anh người lù lù trước mặt em. Chẳng lẽ em không nhận ra à?"

Không cần nói cũng biết, những cô bạn của Roy chẳng bao giờ cho anh cơ hội. Mặc dù sau bao lâu chờ đợi, hy vọng và giúp họ nguôi ngoai, họ luôn tìm được một người bạn trai khác – thường là một gã họ mới quen.

Cuối cùng, khi Roy 25 tuổi, anh đã đã tìm được mảnh tình đầu tiên cho mình: một sinh viên bị trầm cảm và có phần thừa cân làm việc cùng phòng thí nghiệm của anh. Mặc cho những khiếm khuyết của cô ấy, anh

vẫn dính với cô. Nhưng khuyết khuyết về cảm xúc của cô cuối cùng đã tạo ra rạn nứt giữa họ. Sau một năm đầy biến động, họ đã chia tay.

Sự ấm ức của Roy như tức nước vỡ bờ. Anh đã chán việc bị dắt mũi. Anh chán bị bơ và tổn thương. Cả thanh xuân chả ai thèm đoái hoài tới anh theo kiểu quan hệ nam nữ cả, và người có chăng như vậy thì lại quá đáng thất vọng. Roy quyết định anh đã chịu quá đủ, đây là lúc đặt bản thân lên trên hết. Đã đến lúc đặt nhu cầu của anh lên trước. Anh đã chứng kiến những gã đàn ông cư xử như những gã khốn với bạn gái và vẫn ngủ với họ, vì vậy anh ta quyết định sẽ bắt chước theo.

Roy nhanh chóng nhận ra rằng anh ta rất hợp với việc xúc phạm và châm chọc những phụ nữ mà anh tiếp xúc. Đó như là dấu hiệu về một sự giải đãi trong cảm xúc. Một số phụ nữ cảm thấy bị xúc phạm, nhưng lạ thay điều đó càng làm Roy cảm thấy có quyền lực và thúc đẩy anh ta ra ngoài và gặp gỡ nhiều hơn.

Một số cô gái thực sự cảm thấy hứng thú với Roy và muốn hiểu anh rõ hơn. Roy sẽ chơi đùa với những cô gái này, chơi trò trốn tìm trên điện thoại và lợi dụng cô ấy để thỏa mãn tình dục đôi lần sau đó tạo ra những mâu thuẫn và viện lý do để không gặp cô ấy nữa. Những người phụ nữ này nhận ra Roy là một kẻ không bình thường và khó ở nên họ mặc kệ anh ta.

Một số cô khác chỉ muốn được công nhận thông qua sex nên một khi cả hai ngủ với nhau, Roy chẳng bao giờ gặp họ lần nào nữa. Nhưng nhiều cô gái khác muốn được công nhận về mặt cảm xúc cũng như tính dục. Họ sẽ khóc ướt cả gối, gọi cho Roy hàng chục cuộc vào lúc nửa đêm hay xuất hiện trước cửa căn hộ của anh mà không báo trước. Sex thì có vẻ hấp dẫn thật, nhưng không thể nào lôi kéo sự căm phẫn và bất an của Roy làm cho anh ta cảm động với màn ủy mị đó. Những cảnh phim sướt mướt ngày có thể kéo dài nhiều tuần hay nhiều tháng và cuối cùng dẫn đến vòng luẩn

quẩn chia tay trong uất hận rồi tái hợp rồi lại chia tay, cứ như thế và càng ngày càng trầm trọng hơn. Nhiều phụ nữ trong số đó đã từng trải qua bạo hành tình dục trong quá khứ. Cuối cùng Roy sẽ chán chơi đùa với họ và đạp đổ mọi thứ, tự hứa rằng sẽ không dính vào những cô gái đó nữa. Nhưng thường thì những cô nàng "điên rồ" đó luôn ở đâu đó xung quanh.

Tôi thường nói với cánh đàn ông rằng **nếu mọi phụ nữ hẹn hò với bạn đều bất thường và điên rồ thì đó chính là phản ánh độ trưởng thành về cảm xúc của bạn.** Nó phản ánh bạn là con người có tự trọng hay thiếu tự trọng. Người có tự trọng không hẹn hò với người thiếu tự trọng và ngược lại. Những người phụ nữ không thích bám víu không hẹn hò với những con đỉa. Họ đơn giản là không có đủ kiên nhẫn và sự tôn trọng để hẹn hò với loại người như vậy.

Nếu tất cả cô gái bạn thu hút đều thích bám víu và phụ thuộc cảm xúc, thì điều đó có nghĩa là gì?

Roy chuyển thì bù đắp quá mức cho sự thiếu tự tin bằng sự tự tin giả tạo. Anh ta chuyển từ tôn thờ những người phụ nữ không biết tôn trọng anh sang tôn thờ bản thân và không tôn trọng phụ nữ. Chìa khóa của sự tự tin chân chính đó là phải có cả hai: trọng người và trọng cả ta.

Sự tự tin giả tạo sẽ quy phục trước sự tự tin chân chính. Lý do rất đơn giản: một đại phú hào chẳng cần phải chứng minh với ai là ông giàu cả, cũng vậy, một người tự tin thì không cần khoe sự tự tin của anh ta. Một người "cứ bơ đi mà sống" thì chẳng cần phải đi rao cả làng anh sống bằng cách bơ đi cả.

Nghịch lý đó là: người phụ nữ tự tin không định nghĩa bản thân bằng người đàn ông cô ta quen và cũng không có thời gian cho những gã tối ngày chỉ muốn gây ấn tượng. Một chút tự hào cô nhận được từ anh ta cũng không đáng để nhắm mắt cho qua việc phải sống chung với một kẻ thích

bấu víu hơn mình, và vì vậy cô ta sẽ không cảm thấy bị chinh phục bởi anh.

Cách tối thượng duy nhất để chiếm được cảm tình của những người phụ nữ hấp dẫn đó là hãy trở nên hấp dẫn. Và cách một người đàn ông có thể trở nên hấp dẫn chính là biết đầu tư vào bản thân.

Để thay đổi hoàn toàn định hướng đầu tư và sự phụ thuộc vào những mối quan hệ với phụ nữ rất khó và là một quá trình đòi hỏi phải "thay máu" toàn bộ khía cạnh cuộc sống. Nhưng đó là một hành trình quí báu. Là một người đàn ông, đó là một hành trình đáng để đi nhất.

Bí quyết để đạt được điều đó là thứ bạn chẳng bao giờ ngờ tới. Thực tế, đó là thứ mà những người đàn ông bỉu môi khi nghe đến nó, tính dễ bị tổn thương.

Người dịch: Thợ săn tiền thưởng, Yin Yang

CHƯƠNG 3: SỨC MẠNH CỦA TÍNH DỄ BỊ TỔN THƯƠNG

Đa số đàn ông khi nghe đến cụm từ "dễ bị tổn thương", phản ứng tức thời của họ là liên hệ nó với sự yếu đuối. Nhìn chung, phái nam được nuôi dạy kìm nén cảm xúc, che giấu sự yếu đuối, và không màng đến nội tâm. Trên hết, đa số các lời khuyên tán tỉnh thường thấy đều động viên các chàng trai trở nên tách biệt, khó gần, thích phê phán và đôi lúc còn là chỉ trích phụ nữ.

Đàn ông có rất nhiều nhận định tiêu cực về quan điểm trở nên dễ bị tổn thương và mở lòng với những cảm xúc. Nhiều khả năng điều đó sẽ khiến bạn nghi ngờ và khó chịu khi đọc chương này.

Đừng lo, tôi sẽ không bảo bạn nắm tay một nhóm người rụt rè bẽn lẽn và đồng thanh hô những câu như, "Tôi yêu bản thân và là một người hạnh phúc."

Tôi muốn bạn nghĩ về tính dễ bị tổn thương theo một hướng rộng hơn. Không chỉ là dễ bị tổn thương về cảm xúc (ta sẽ bàn về điều này), mà còn dễ bị tổn thương về cơ thể, dễ bị tổn thương về xã hội.

Ví dụ, trở nên dễ bị tổn thương không chỉ có nghĩa là sẵn lòng chia sẻ những nỗi sợ và bất an. Nó có thể mang ý nghĩa đặt bản thân vào trường hợp mà bạn có thể bị từ chối, kể chuyện cười mà không mắc cười, quả quyết với một ý kiến có thể gây phật lòng người khác, ngồi cùng bàn với những người bạn không quen, nói với một cô gái rằng bạn thích nàng và muốn cùng nàng hẹn hò. Tất cả những điều trên đòi hỏi bạn phải bằng một cách nào đó trở nên mạnh dạn. Bạn đang khiến bản thân trở nên dễ bị tổn thương khi làm những việc ấy.

Bằng cách này, tính dễ bị tổn thương đại diện cho một dạng sức mạnh, một thứ sức mạnh thâm sâu và khó nhận thấy. Một người đàn ông có khả năng làm mình trở nên dễ bị tổn thương sẽ nói với cả thế giới rằng, "Tôi không quan tâm bạn nghĩ gì về tôi; đây là con người thật của tôi, và tôi không là bất kỳ ai khác." Anh ta sẽ nói rằng anh ta không túng quẫn và có địa vị cao.

Đa số mọi người cho rằng người đàn ông dễ bị tổn thương là người co rúm ở góc phòng và cầu xin người khác chấp nhận mình hoặc không làm tổn thương mình. Đây không phải là tính dễ bị tổn thương, mà là sự nhu nhược và túng thiếu.

Hãy nghĩ theo hướng này, có hai người đàn ông. Một người có dáng đứng thẳng, luôn nhìn về phía trước. Luôn nhìn vào mắt người đối diện khi trò chuyện. Nói ra những suy nghĩ của mình và không quan tâm người khác nghĩ gì về anh ta. Khi mắc lỗi, anh ta không lấy làm nghiêm trọng và có khi còn xin lỗi. Khi tệ một việc gì đó, anh ta thừa nhận. Anh ta không ngần ngại thể hiện cảm xúc, ngay cả khi điều đó khiến anh bị từ chối. Anh ta vẫn có thể tiến tới với người không từ chối mình, nhưng thích anh bởi chính con người của anh.

Bây giờ, người đàn ông thứ hai có dáng người gù gù, mắt đảo xung quanh và luôn cảm thấy không thoải mái khi nhìn thẳng vào ánh mắt người đối diện. Anh ta khoác lên mình vẻ khó gần. Anh ta né tránh những chủ đề có thể gây khó chịu cho người khác, và đôi lúc còn nói dối để tránh mâu thuẫn. Anh ta luôn cố gắng gây ấn tượng với người khác. Khi mắc lỗi, anh ta đổ thừa cho người khác hoặc giả vờ như không có gì xảy ra. Anh ta che giấu cảm xúc và sẽ cười nói với mọi người rằng mình ổn nhưng thực chất là không. Anh ta cực kỳ sợ bị từ chối. Và khi bị từ chối, anh ta trở nên quay cuồng, giận dữ, và tìm cách giành lại tình cảm từ người không thích anh ta trong tuyệt vọng.

Ai trong số hai người đàn ông trên có uy thế hơn? Ai dễ bị tổn thương hơn? Ai thoải mái với bản thân hơn? Bạn nghĩ ai được phụ nữ yêu thích hơn?

Quay trở lại bối cảnh tiến hóa mà chúng ta đã thảo luận ở Chương 1, tính dễ bị tổn thương là một thước đo hoàn hảo cho phụ nữ về địa vị và sự phù hợp của người đàn ông. Lấy ví dụ có một bộ lạc gồm 20 người đàn ông, tất cả đều là thợ săn bắt, tất cả đều có tài sản tương đương nhau (hoặc chênh nhau không đáng kể).

Một số người đàn ông trong bộ lạc luôn phản ứng lại với những gì người khác nói với mình. Họ không nhận lỗi. Họ thay đổi hành vi và lời nói để có được sự tán thành từ người khác. Khi có chuyện không như ý muốn, họ luôn tìm cách đổ thừa cho người khác. Điều này nói lên điều gì về địa vị của họ trong bộ lạc? Nếu toàn bộ hành vi của họ đều dựa trên sự tán thành của người khác và họ luôn che giấu khuyết điểm, điều đó cho thấy họ có địa vị thấp, không đáng tin, túng thiếu, và có thể sẽ không là một người cha có thể trông cậy vào được.

Giờ hãy tưởng tượng những người đàn ông khác trong cùng bộ lạc ấy không tức giận hay bấu víu vào những người đàn ông khác xung quanh. Họ chỉ tập trung vào nhiệm vụ của mình và không thay đổi hành vi dựa trên những gì người khác nghĩ về họ. Khi bị thách thức, họ đấu tranh cho bản thân, nhưng khi sai họ cũng thừa nhận lỗi của mình, vì họ thấy không có lý do gì để che giấu khuyết điểm. Họ cũng có lòng tự trọng cao. Họ không phản ứng với những người còn lại, mà thay vào đó là những người khác lại phản ứng với họ.

Hành vi này biểu thị cho địa vị cao, một người đàn ông đáng tin cậy, thoải mái với thế mạnh và khuyết điểm của mình, một người đàn ông ta có thể nương tựa và là người sẽ vươn lên để chu toàn cho gia đình.

Anh ta nhiều khả năng sẽ thành đạt và là một người cha đáng tin cậy.

Tôi tin rằng phụ nữ bẩm sinh lựa chọn người đàn ông có địa vị cao dựa trên hành vi của họ trước nhất, rồi mới đến ngoại hình và thành tựu – vì ngoại hình và thành tựu là thành quả của hành vi địa vị cao, chứ không phải ngược lại. Hành vi địa vị cao thể hiện ở người đàn ông thoải mái với sự dễ bị tổn thương của mình, không ngần ngại thể hiện bản thân, kể cả những khuyết điểm, với thế giới. Điều này thể hiện ở nhiều khía cạnh khác nhau – những quyết định trong cuộc sống (Phần 3), dũng khí của anh ta nhiều đến đâu (Phần 4), và cách anh ta giao tiếp với người khác (Phần 5).

Nhiều khả năng nếu bạn đang đọc bài viết này và bạn không giỏi ứng xử với phụ nữ, vậy thì bạn không giỏi ứng xử với phụ nữ vì bạn không hề biết cách thể hiện cảm xúc và ý định thật sự của mình. Có lẽ bạn ngại tiếp cận với những người phụ nữ đẹp, hay rủ nàng hẹn hò. Có lẽ bạn chỉ biết quanh đi quẩn lại những chủ đề trò chuyện nhàm chán vì chúng "an toàn" và nông cạn và bạn không lo sẽ gây khó chịu hay kích động ai. Có lẽ bạn mắc kẹt giữa một công việc hoặc lối sống mà bạn không thực sự yêu thích, nhưng vì người khác luôn bảo bạn rằng đó là một ý hay và bạn không muốn làm họ khó chịu hay thất vọng. Có lẽ bạn không tập thể thao hay chải chuốt bản thân đầy đủ vì bạn không muốn quá nổi bật. Ăn mặc quá đẹp khiến bạn cảm thấy không thoải mái, mỉm cười với người lạ khiến bạn rùng mình, và ý nghĩ tán tỉnh một người phụ nữ một cách thẳng thắn khiến bạn sợ hãi vì có khả năng bị từ chối.

Tất cả những điều trên là triệu chứng của vấn đề gốc rễ: thiếu khả năng khiến bản thân trở nên dễ bị tổn thương.

Có rất nhiều đàn ông, như bạn, và như tôi, được nuôi dạy theo cách không được thể hiện cảm xúc một cách tự do. Dù có là lý do gì – có thể là

hoàn cảnh gia đình, có thể là chấn thương tâm lý thời thơ ấu, có thể là ba mẹ ta cũng không hề thể hiện cảm xúc của họ – chúng ta lớn lên với thói quen ăn sâu người rằng phải kìm nén và giữ mình. Đừng gây tranh cãi. Đừng khác biệt. Đừng làm những việc "điên rồ" hay "ngu ngốc" hay "ích kỷ".

Tôi cũng từng như vậy. Cả thời trai trẻ tôi rất sợ có người không thích tôi. Chỉ là ý nghĩ có người ghét tôi, dù là gái hay trai, đều khiến tôi trằn trọc suốt đêm. Kết quả là mọi khía cạnh cuộc đời tôi đều xoay quanh việc làm hài lòng người khác, che giấu lỗi lầm, giấu kín những việc tôi làm, đổ lỗi cho người khác. Và hiển nhiên, tôi hầu như chẳng có tí thành tựu gì với phái nữ cả. Và khi tôi thực sự có bạn gái, cô ấy đá tôi để theo đuổi một người đàn ông có thể thực sự thể hiện mình.

Chuyện này nghe có vẻ giả dối và xa lạ. Hãy tin tôi, không có chuyện đó đâu. Kết nối với phụ nữ theo cách này, trở nên dễ bị tổn thương – ngược lại với phô trương hay trở thành hình mẫu alpha giả – sẽ mang đến những tương tác và mối quan hệ tuyệt vời nhất trong cuộc đời bạn.

Sự dễ bị tổn thương là con đường kết nối con người và trở thành một người thật sự hấp dẫn. Theo lời nhà tâm lý học Robert Glover: "Con người bị hấp dẫn bởi những khuyết điểm của nhau." Hãy thể hiện những khuyết điểm của mình. Đừng cố gắng trở nên hoàn hảo. Thể hiện bản thân và chia sẻ bản thân mà không kìm nén. Đón nhận những lời từ chối và đắng cay và tiếp tục bước đi vì bạn là một người đàn ông lớn lao và mạnh mẽ hơn thế. Và khi bạn tìm thấy một người phụ nữ yêu bạn vì con người của bạn (và bạn sẽ tìm được một người như vậy), hãy tận hưởng tình cảm của nàng.

Nhưng mở lòng với sự dễ bị tổn thương, tôi luyện bản thân để trở nên thoải mới với những cảm xúc, với những lỗi lầm, và với việc thể hiện bản thân không kìm chế không phải chuyện một sớm một chiều. Cả quyển

sách này như một cẩm nang về tính dễ bị tổn thương được ngụy trang dưới dạng sổ tay quyến rũ. Nhưng đó là một quá trình, và đôi lúc sẽ rất khắc nghiệt.

GIAI ĐOẠN ĐAU KHỔ

Khi trải qua bất kỳ sự chuyển giao hoặc thay đổi hành vi dựa trên cảm xúc, sẽ có một "giai đoạn đau khổ". Giai đoạn đau khổ thường diễn ra vào thời kỳ đầu khi hình thành một thói quen mới. Đó là giai đoạn của sự kháng cự và khó chịu mạnh mẽ nhất và là thời điểm đa số mọi người bỏ cuộc.

Dù là tập thể hình, học một ngôn ngữ mới hay bắt đầu một công việc mới, sẽ có môt giai đoạn lúng túng và khó khăn mà bạn khổ sở, đôi lúc là thất bại, và hơn hết, cảm thấy dễ bị tổn thương.

Hầu hết mọi người cực kỳ ghét cảm giác này và né tránh nó hết mức có thể. Cảm giác dễ bị tổn thương rất là đau. Nó cũng khiến ta xấu hổ. Lần đầu tiên trong đời bạn tiếp cận một cô gái trong quán bar, nhiều khả năng bạn sẽ quýnh quáng hết cả lên. Và nếu cô ấy phản ứng không tốt thì sẽ đau đấy. Và điều đó không sao cả. Lần đầu tiên bạn cầm điện thoại lên và gọi cho cô gái bạn thích. Lần đầu tiên bạn trao nụ hôn. Đó đều là những khoảnh khắc đầu óc rối bời mà không dễ dàng vượt qua.

Nó còn đặc biệt khó khăn nếu bạn đã từng thành công trong quá khứ qua hành động của mình hoặc Sự tự tin Giả dối. **Rèn luyện khả năng bị tổn thương thường có nghĩa là bạn phải "tệ hơn trước khi tốt hơn".**

Và nhiều khả năng là, trong cuộc đời nếu bạn càng tích tụ nhiều cảm xúc thì những hành động này sẽ càng khiến bạn đau đớn hơn. Như lời của nhà nghiên cứu khả năng bị tổn thương nói, "Càng ít nói về sự xấu hổ của mình, bạn sẽ càng xấu hổ hơn."

Quyển sách này đưa ra vô số cách để thay đổi cuộc sống của bạn: cách ăn mặc đẹp hơn, thể hiện bản thân tốt hơn trong một cuộc trò chuyện, tiếp cận phụ nữ trên phố, khiến phụ nữ cười, trở nên gần gũi về mặt thể xác, xây dựng một mạng lưới bạn bè khiến bạn vui vẻ và nhiều hơn thế nữa. Nhưng tất cả những điều trên đều có chung một điểm: chúng sẽ đòi hỏi bạn mở lòng để bị tổn thương. Dù là ép buộc bản thân kết bạn mới, hay ép buộc bản thân tiến tới và trao nụ hôn, bạn sẽ khiến bản thân bị tổn thương.

Và cảm giác ấy sẽ tệ. Rất tệ.

Bạn sẽ cảm thấy khó chịu. Bạn sẽ bày ra những lý giải lần tới mình sẽ làm thế nào. Bạn sẽ lên kế hoạch trước, trì hoãn và rồi lại lên kế hoạch và lại trì hoãn, và rồi quyết định bạn cần phải đọc quyển sách này thêm nhiều lần nữa - tất cả đều là do bạn sợ chết khiếp cảm giác bị tổn thương.

Có thể bạn đã trải qua rồi. Có thể bạn đã dành hàng tháng hay năm né tránh hành động vì bạn sợ kết quả. Có thể bạn hoãn lại việc thay đổi công việc, nâng cấp tủ quần áo, gia nhập trang hẹn hò. Có thể bạn đã bỏ lỡ cơ hội với những người phụ nữ mình thích vì bạn quá sợ để chủ động. Có thể bạn thuyết phục bản thân rằng bạn cần phải “biết phải làm thế nào” trước. Có thể bạn đã thuyết phục bản thân rằng mình cần nhìn ai làm việc đó trước.

Đó đều là những hình thức né tránh. Và ta sẽ đi sâu và phân biệt chúng rạch ròi trong Phần 4. Nhưng vấn đề là, khiến bản thân dễ bị tổn thương thật sự, thật sự, thật sự khó và có thể sẽ thật sự, thật sự, thật sự đau đớn. Và nếu trước giờ bạn ít khi cho phép bản thân bị tổn thương, sẽ càng khó để bạn bắt đầu.

Nhưng chấp nhận giai đoạn đau khổ không thể tránh khỏi là bước đầu tiên để vượt qua nó. Đa số đàn ông thay vì chấp nhận sự lúng túng và

khó chịu, họ cố gắng dạy bản thân cách bỏ qua nó.

Bạn không thể bỏ qua. Chỉ có cách vượt qua thôi.

Tôi sẽ đưa ra hai ví dụ từ cuộc đời của tôi. Hai cô gái. Hãy gọi họ là Melina và Kate. Melina có lẽ là cô gái đầu tiên ngủ với tôi sau lần chia tay thảm họa của tôi vào năm 2005. Tôi không hoàn toàn chắc chắn. Cô ấy và tôi có phản ứng tự nhiên tuyệt vời và có thể ngồi nói chuyện với nhau hàng giờ liền. Nhưng tôi không hề nhận ra rằng mình đã rất tức giận và vương vấn bao nhiêu bực tức từ người bạn gái cũ.

Vì vậy nên một tối nọ, khi đang nói chuyện với Melina, tôi thao thao bất tuyệt… khoảng 15 phút liền, về cô bạn gái cũ lẳng lơ ngu ngốc, và còn kể chi tiết những việc tồi tệ mà cô ấy làm, cứ thế và thế và thế. Rất cay đắng và tổn thương. Rất không cần thiết. Tôi kết thúc. Tôi không hề nhận ra mình đã càm ràm bao lâu. Rồi sau một khoảng lặng bối rối, Melina nhìn tôi như thể đang sợ hãi bởi điều gì đó và bình tĩnh nói, “Có thể em không cần phải biết những điều đó đâu.”

Ui da.

Cô ấy và tôi nhanh chóng tan rã và không gặp mặt nhau nữa. Tôi rất nhục nhã. Trong mấy tháng sau đó tôi bắt gặp cô ấy vài lần và luôn cảm thấy xấu hổ đến buồn nôn.

Mặt khác, Kate là người thứ ba hay thứ tư tôi hẹn hò sau khi chia tay. Tôi sẽ nói về những lo âu tình dục sau, nhưng lúc đó thực sự tôi rất khổ sở với nó. Rất tồi tệ luôn. Tới mức tôi không thể quan hệ tình dục trong phân nửa thời gian với một số cô gái đầu tiên muốn ngủ với tôi.

Kate lớn tuổi hơn tôi một chút và cực kỳ gợi dục. Buổi “hẹn hò đầu tiên” của chúng tôi là khi cô ấy gọi điện thoại cho tôi và nói huỵch toẹt, “Tôi muốn cậu đến căn hộ của tôi và chịch tôi trên bàn bếp.”

“Ờ… OK, nghe hay đấy.” Tôi tỏ ra ngầu. Mặc dù trong trí óc tôi rất kinh hãi. Con gái thực sự làm những chuyện này sao? Điều này có nghĩa là gì? Cô ấy còn chưa biết gì về mình.

Rồi tôi đến đó. Rất hoảng loạn, và tôi cũng không cầm cự được lâu trước khi trải lòng với cô ấy. Một lần nữa, hoàn toàn nhục nhã. Điều này đã diễn ra với các cô gái khác trước đây, nhưng tôi đều rất say nên tôi có cớ. Lần này thì không có cớ. Vậy nên tất cả là do tôi. Tôi nói với cô ấy rằng tôi thiếu kinh nghiệm và chỉ vừa mới vượt qua một thời gian dài không quan hệ và tôi rất lo lắng. Tôi có thể thấy sự thích thú của cô ấy đối với tôi dần biến mất.

Nhưng cô ấy không lấy làm vấn đề. Cô ấy nói rằng cô ấy hiểu, bảo tôi nghỉ ngơi, từ từ, cho cô ấy biết hoặc bất kỳ điều gì. Và rồi tôi đã làm một việc siêu vớ vẩn siêu kém sang mà bất kỳ quyển sách tán tỉnh nào cũng bảo là đừng bao giờ làm như thế: tôi hỏi rằng liệu cả hai có thể tìm hiểu nhau trước hay không.

Điều đó đi ngược lại với mọi thứ một “người đàn ông thực thụ” phải làm. Nhưng điều đó dễ bị tổn thương và chân thật.

Và… chúng tôi đã làm thế. Và rồi sau đó chúng tôi quan hệ tình dục, khi tôi đã bình tĩnh lại và cảm thấy thoải mái. Cô ấy đã hỗ trợ tôi rất nhiều, dù ban đầu hẳn là rất khó chịu. Nhưng cô ấy không bao giờ để bụng. Chúng tôi vẫn “vui vẻ” trên bàn bếp nhà cô ấy. Và nó rất tuyệt. Tôi hẹn hò với cô ây gần một năm. Những lần quan hệ đều rất tuyệt. Và cô ấy là một người bạn tốt.

Tất nhiên vấn đề và sự quẫn trí của bạn sẽ khác. Ý tôi ở đây là, ban đầu, khi sự túng thiếu và tổn thương xuất hiện, sẽ rất là tồi tệ. Nó không quyến rũ. Trên thực tế, nó thường cực kỳ xấu xí.

Nhưng đó là một phần của quá trình. Giai đoạn Đau khổ. Từ từ rồi bạn sẽ quen với nó. Bạn sẽ không bị nó trói buộc. Và rồi bạn sẽ OK với nó. Những điều tôi viết ở trên đã khiến tôi rất xấu hổ đến mức tôi muốn chết đi khi nó xảy ra. Giờ thì tôi có thể nói về chúng mà không cảm thấy xấu hổ hay hối hận. Và đó là những kiểu câu chuyện tôi thường chia sẻ với những cô gái mới khi hẹn hò với họ, kể với một cách thức tương tự.

"Tôi đã rất xấu hổ. Đúng, rất tệ. Đúng, tôi có vấn đề. Không, tôi không hoàn hảo." Hàm ý luôn là tôi ổn với chuyện đó. Tôi không tìm kiếm sự cảm thông hay công nhận. Tôi không bất kỳ điều gì từ cô ấy. Đó chỉ là con người tôi, thô kệch và này nọ. Tôi có Sự tự tin Đích thực.

Ta đều có những điểm yếu, những xấu hổ và những tổn thương. Người đàn ông thiếu tự tin rất sợ phải để lộ chúng vì họ quan tâm nhiều đến việc người khác cảm thấy thế nào về họ hơn là họ cảm thấy thế nào về bản thân. Một người đàn ông tự tin thì thoải mái bộc lộ những khuyết điểm vì anh ta thoải mái với những gì anh ta cảm nhận về bản thân hơn là người khác thấy thế nào về mình.

Chia sẻ bản thân một cách cởi mở với người khác buộc phải có sự chuyển giao giữa hai thứ: từ thiếu tự tin và sợ hãi người khác nghĩ gì đến tự tin và thoải mái với cách bạn cảm nhận về bản thân. Lý do là vì chia sẻ những sự thật này về bản thân buộc bạn thừa nhận và chấp nhận chúng, ngoài ra còn thể hiện rằng cảm giác xấu hổ hay hổ thẹn chỉ là thế thôi, chỉ một loại cảm xúc, là một phần nhân tính của bạn, chứ không phải là tận thế.

Câu hỏi thật sự ở đây là: bạn có phải vượt qua những gánh nặng cảm xúc này với những người phụ nữ mình hẹn hò? Không phải lúc nào cũng thế. Bạn có thể vượt qua chúng bằng cách chia sẻ với bạn bè, người thân,

hoặc là bác sĩ trị liệu. Nhưng có một số vấn đề chỉ có thể được giải quyết với phụ nữ, cụ thể là sự thân mật và vấn đề tình dục.

Nhưng dần dần, bạn sẽ khá hơn. Bạn sẽ làm nhục bản thân, bộc lộ bản thân, và rồi nhận ra rằng mọi chuyện đều ổn. Bị từ chối cũng được. Mắc sai lầm cũng được. Nói điều gì đó ngu ngốc cũng được. Đừng bỏ cuộc. Phụ nữ sẽ không ghét bạn vì bạn từ chối hay mắc sai lầm hay nói điều gì ngu ngốc.

Họ sẽ thích bạn vì khả năng ôn hòa với việc bị từ chối, mắc sai lầm, và nói một điều ngu ngốc. Cô gái sẽ không tin tưởng người đàn ông luôn thốt ra những câu từ hoa mỹ. Vì anh ta không thể hiện được khả năng bị tổn thương và lời nói của anh ta không chân thật, do đó còn có phần nghèo nàn.

Người đàn ông có câu hay câu dở và có thể thừa nhận câu dở đồng thời cười đùa câu hay, đây là người đàn ông mà cô gái sẽ tin tưởng và là người đàn ông khiến cô mở lòng mình, cả về mặt cảm xúc lẫn thể xác. Thoải mái vì mình không hoàn hảo. Những góc cạnh thô kệch của bạn mới là thứ hấp dẫn cô ấy.

Đó là vì một người đàn ông thoải mái với khả năng bị tổn thương của mình đã phát triển Sự tự tin Đích thực. Bị tổn thương buộc bạn phải chấp nhận và ưu tiên nhận thức của bản thân về con người bạn hơn nhận thức của người khác.

Tại sao? Vì bạn không còn lựa chọn nào khác. Khi bạn khiến mình dễ bị tổn thương, bạn sẽ trải nghiệm cả thành công lẫn sự từ chối. Và khi bạn trải nghiệm thành công hoặc sự từ chối, bạn sẽ buộc phải nâng cấp ý thức về giá trị bản thân của mình. Không còn cách nào khác. Chậm, mà chắc, bạn sẽ hình thành thái độ “Đếch Quan Tâm” thuần túy mà cũng rất rộng lượng. Sự ích kỷ tử tế.

Nhưng bạn chỉ có thể đạt được điều này bằng cách liên tục bộc lộ bản thân, cởi mở cảm xúc và những suy nghĩ thật lòng trước tiên là với bản thân rồi sau đó là với những người xung quanh.

Việc này bước đầu không hề êm đẹp. Điều tồi tệ nhất của giai đoạn đau khổ là đa số những người cả đời kìm nén cảm xúc đã tích tụ rất nhiều phẫn nộ, rối bời và xấu hổ qua nhiều năm. Thường thì càng lớn tuổi, bạn tích tụ càng nhiều. Và khi bạn bắt đầu thể hiện cơn phẫn nộ và xấu hổ này, nó sẽ rất xấu xí và khó chịu.

Có thể bạn sẽ thấy bản thân hành xử phi lý trí, hình thành những niềm tin lạ lùng, hay nổi giận với rất nhiều người. Trong nhiều trường hợp, đây là lý do tôi khuyến khích những người gặp khó khăn với khả năng bị tổn thương đi gặp bác sĩ trị liệu để có thể hướng dẫn họ vượt qua quá trình này.

Có thể bạn đang đọc những dòng này và nghĩ, “Nghe được đấy, nhưng tôi đã bộc lộ bản thân rất tốt, và rất hiểu cảm xúc của mình.”

Chắc không?

Thấy chưa, tôi không tin. Trong bao nhiêu năm tôi làm nghề này, sợi dây liên hệ giữa tất cả những người đàn ông có vấn đề với phụ nữ mà tôi từng làm việc chính là thiếu nhận thức về những động lực cảm xúc của họ, hoặc là thiếu khả năng thể hiện cảm xúc một cách thoải mái với người xung quanh. Và điều đáng buồn là, đa số họ đều nghĩ rằng mình ổn. Ta luôn nghĩ rằng mình là người bình thường. Người khác mới là có vấn đề.

Nhưng tôi sẽ nói thế này: nếu bạn liên tục cảm thấy khó khăn để giữ cho cô gái hứng thú với cuộc trò chuyện, nếu bạn chịu đựng hàng tá mối lo âu xung quanh phụ nữ, nếu bạn liên tục cảm thấy mình cần phải chứng minh một điều gì đó với người khác hay với bản thân, vậy thì là có vấn đề đấy. Tin tôi đi, có vấn đề. Và có một điều gì đó bạn không thể hiện ra hay

một cảm xúc nào đó bạn không nắm rõ. Và điều đó không sao cả. Chúng ta đều trải qua những chuyện như thế.

Do rất nhiều người gặp khó khăn để nhận ra khả năng bị tổn thương trông thế nào trong những tương tác của họ, dưới đây là một ma trận ví dụ. Ma trận này bao gồm những sự kết hợp giữa một người đàn ông có tính dễ bị tổn thương hoặc không có tính dễ bị tổn thương và một người phụ nữ có hoặc không có khả năng thao túng.

Bạn có thể xem những người đàn ông dưới đây là tự tin hoặc không tự tin.

Tôi bao gồm người phụ nữ có hoặc không có khả năng thao túng trong những ví dụ này vì mối quan tâm lớn nhất của đàn ông đối với khả năng bị tổn thương là họ có thể sẽ bị làm hại, bị lợi dụng nếu họ cởi mở quá mức. Nhưng quan điểm của tôi là Sự tự tin Đích thực thu hút Sự tự tin Đích thực, Sự tự tin Giả dối thu hút Sự tự tin Giả dối, và gieo gì thì gặt nấy thôi. Hãy cùng nhìn qua một lượt.

Ví dụ 1: Chàng không dễ tổn thương và Nàng biết thao túng

Chàng: Sau khi học xong thì tôi thực sự đã đi phượt xuống tận San Diego. Đó là một hành trình điên rồ và ba mẹ tôi rất ghét nó.

Nàng: Ồ, anh thật là thiếu trách nhiệm.

*Chàng: Tôi cũng thiếu trách nhiệm như họ vậy. Sao, tôi dọa cho cô sợ rồi à? *cười đểu**

*Nàng: *cười lớn* Dọa tôi sợ ư? Anh có cố thì tôi nghĩ cũng không nổi đâu.*

Chàng: Cứ chờ đi rồi sẽ biết thôi.

Đây là ví dụ điển hình của 49 gặp 50 và là kiểu đáp trả mà rất nhiều lời khuyên tán tỉnh khuyến khích bạn sử dụng.

Chu ý rằng bạn cơ bản là đang bước vào một cuộc đấu võ mồm với cô ấy, thao túng đấu thao túng. Đúng, có hiệu quả… đối với các cô nàng biết thao túng.

Điều này thiếu đi khả năng bị tổn thương vì bạn giả mạo danh tính của mình để trên cơ cô ấy hoặc là để "chi phối" hay bất kỳ từ ngữ nào mà họ dùng ngày nay.

Một biến thể khác của việc thiếu khả năng bị tổn thương này chính là chọn con đường Trai Ngoan và đồng tình với cô gái một cách thành tâm hối lỗi. Ví dụ: "Đúng, nhưng giờ tôi đã trưởng thành. Giờ tôi rất có trách nhiệm." Điều này có hiệu quả đối với, ờm, không ai cả. Nhưng khi nó có hiệu quả, nó cũng là lợi cho người con gái biết thao túng.

Tóm lại, đây là một sự tương tác tệ hại và không dễ chịu. Dù cho bạn đạt được ý đồ, bạn lại phải liên tục ngồi đấu khẩu với cô gái đủ lâu để lừa cả hai nghĩ rằng hai người thích nhau.

Ví dụ 2: Chàng không dễ tổn thương và Nàng không thao túng

Chàng: Sau khi học xong thì tôi thực sự đã đi phượt xuống tận San Diego. Đó là một hành trình điên rồ và ba mẹ tôi rất ghét việc đó.

Nàng: Ồ, đỉnh vậy. Động lực của anh là gì?

Chàng: Động lực? Ha, động lực của tôi là tôi làm bất cứ cái méo gì tôi thích.

Nàng: Không, ý tôi là, cụ thể có điều gì đó truyền cảm hứng cho anh làm điều đó không?

Chàng: Lúc nào tôi chả có cảm hứng. Cô biết không, tôi từng chơi trong ban nhạc rock. Có một thời điểm bla bla bla…

Chú ý rằng trong ví dụ này nàng chỉ đơn thuần là tò mò về cuộc sống và động lực của chàng. Cô ấy hỏi không phải để thao túng mà xuất phát từ

sự tò mò thuần túy. Nhưng chàng lại dễ dàng nghĩ rằng nàng đang "thử" hoặc đang tội nghiệp chàng một cách mỉa mai. Trong ví dụ trên, chàng trai quá cứng nhắc với hình tượng rắn rỏi đểu cáng (còn có cách nói khác là: bất an) khiến anh ta không đưa ra một câu tra lời thẳng thắn, thay vào đó lại trông như đang cố quá.

Đây là Sự tự tin Giả dối. Và điều này sẽ khiến bạn mất điểm với những phụ nữ tự tin chỉ sau hai giây. Biến thể Trai Ngoan của tình huống này sẽ là né tránh câu hỏi thân mật và tự phê bình bản thân, như "Haha, tôi biết, hồi đó tôi thiệt ngu." Điều này không gây hại nhưng cũng giết chết sự quyến rũ và rất dễ dẫn đến "em chỉ xem chúng ta như đôi bạn thân", hay còn gọi là friendzone.

Vậy ta đã nhìn thấy được những gì? Thiếu khả năng bị tổn thương khiến phụ nữ không thao túng hụt hẫng và cung cấp đạn dược cho phụ nữ biết thao túng tấn công ta. Phụ nữ không thao túng sẽ chán và từ chối ta. Phụ nữ thao túng sẽ trở nên hào hứng và ta phải quyết đấu khổ sở trên con đường đi vào quần của họ.

Vậy còn hướng đi thành thật, dễ bị tổn thương thì sao?

Ví dụ 3: Chàng dễ bị tổn thương và Nàng biết thao túng

Chàng: Sau khi học xong thì tôi thực sự đã đi phượt xuống tận San Diego. Đó là một hành trình điên rồ và ba mẹ tôi rất ghét việc đó.

Nàng: Ồ, anh thật là thiếu trách nhiệm.

Chàng: Cũng không hẳn.

Nàng: Trốn gia đình để đi làm mấy trò tưởng là ngầu lòi. Làm ơn đi. Anh chỉ biết có bản thân mình thôi.

Chàng: Nói vậy là hơi bị phán xét rồi đấy.

Nàng: Tôi chỉ thấy việc đó thật ngu ngốc và thiếu tôn trọng.

Chàng: Hừm, rõ ràng là chuẩn mực của chúng ta khác nhau. Rất vui được gặp cô.

Nàng: Khoan đã, gì cơ?

Chàng: Chúc ngủ ngon.

Nàng: Anh nghiêm túc à? Anh bỏ đi sao? Bỏ đi BÂY GIỜ sao?

Chàng: Đúng vậy.

Nàng: Tôi xin lỗi. Khoan đã. Đừng đi. Tôi không có ý đó đâu.

*Chàng: *rời đi**

Đây là một ví dụ khả năng bị tổn thương có thể thể hiện sức mạnh. Sức mạnh của tính dễ bị tổn thương đến từ việc định ra những ranh giới rõ ràng. Trong ví dụ này, nàng quá phán xét và có khi hơi phóng đại sự phản đối của mình để khiến chàng cảm thấy bất an khi ở bên mình. Chàng nhận ra sự xét nét của nàng và có gan nói ra điều đó. Chàng nhìn thấy được nàng không hợp với những chuẩn mực và mong đợi của mình, cho nàng biết điều đó và nhanh chóng đá nàng ngay tại trận. Điều này không dễ làm chút nào.

Trên thực tế, tôi hầu như không biết ai có khả năng làm điều này trong tình huống ấy, ngay cả những người đàn ông đã hẹn hò rất nhiều cô gái và thường xuyên lên giường. Ly do nó khó là vì bạn không quan tâm gì đến nhận thức của người khác để bảo vệ cho nhận thức của bản thân. Bạn thể hiện chuẩn mực và khao khát của mình một cách cởi mở. Và kết quả là, cô gái nhiều khi sẽ nghĩ rằng bạn là một tên khốn nhạy cảm thái quá trong suốt phần đời còn lại của cô ấy. Điều này nguy hiểm hơn là chỉ đứng đó và tranh cãi hoặc trêu chọc ngược lại cô ấy.

Một suy nghĩ tồi tệ mà rất nhiều nam giới có chính là họ phải “thắng” trong những tình huống thế này. Không có thắng thua gì ở đây cả.

Ngay cả khi bạn trên cơ một con điếm và ngủ với cô ta, bạn vẫn chỉ đang ngủ với một con điếm. Đó là tình huống thua cả đôi đường.

Vẻ đẹp của việc vạch ra ranh giới rõ ràng là bạn lọc ra những phụ nữ thao túng nhanh đến không ngờ. Đàn ông luôn nghĩ tôi bị điên hay đang xạo khi tôi nói rằng tôi chưa bao giờ bị thử. Nhưng thật sự là thế. Tôi không bao giờ hẹn hò với những cô gái thao túng hay chảnh chó. Tôi liên tục hẹn hò với những cô gái rất xinh đẹp với chuẩn mực cao, tự trọng cao, và khả năng tự nhận thức mạnh mẽ. Bằng cách nào? Vì tôi đã đá rất nhiều người ngay từ đầu vì những việc ngu ngốc như thế này để tôi không còn phải lo về nó nữa. Trong chuyện này thì tôi rất tàn nhẫn. Tôi bỏ đi ngay giữa cuộc hẹn đầu tiên. Tôi bỏ đi ngay giữa lời nói. Tôi không quan tâm. Tôi không có thời gian với những cô gái tệ. Và kết quả là, hoặc là họ thay đổi phù hợp với mong đợi của tôi, hoặc là tôi không bao giờ gặp họ nữa. Tôi tôn trọng bản thân và vì thế sẽ không dành thời gian với những cô gái không tôn trọng tôi.

Tất nhiên điều éo le ở đây là người phụ nữ thao túng không thể đón nhận điều này. Trong tâm trí họ, họ vừa mới "thua" và họ sẽ làm mọi thứ để giành lại bạn. Đôi lúc họ sẽ chủ động, gọi bạn cả chục lần, cầu xin một cơ hội nữa. Nhưng cũng có lúc họ sẽ thẳng thắn. Thường phụ nữ sẽ xin lỗi và rồi không quậy bạn nữa. Ngay khi biết bạn sẵn sàng bỏ đi bất kỳ lúc nào, họ sẽ không quậy bạn nữa.

Cuối cùng, tôi cần chú thích rằng tôi không giữ những chuẩn mực này để tìm kiếm tri kỷ hay gì hết. Ngay cả trong tình huống quan hệ tình dục thông thường, tôi cũng duy trì những tiêu chuẩn này. Và nghịch lý là gặp và hẹn hò phụ nữ thực sự dễ dàng hơn một khi bạn đã hình thành được tư duy như thế. Bạn sẽ tự nhiên nghĩ rằng, "Ồ, vậy có nghĩa mình phải gặp gấp đôi số phụ nữ, phải bỏ ra gấp đôi công sức, vì mình sẽ từ chối nửa số người thích mình." Thật ra, bạn sẽ bỏ ra ít công sức hơn, vì bạn không còn

phí nhiều thời gian và năng lượng cố gắng thuyết phục cô ấy rằng bạn là một người đàn ông hấp dẫn. Bạn không còn mệt mỏi nghĩ rằng liệu cô ấy có thích bạn đủ nhiều hay không, hoặc lo lắng làm thế nào để gây ấn tượng hay thắng lại cô ấy. Khi cô ấy không hợp với tiêu chuẩn của bạn, tình huống trở nên cực kỳ dễ dàng cho bạn: bạn bỏ đi. Không nghĩ ngợi gì hết. Không tranh cãi. Không quay lại ngoạn mục. Chỉ là: hành vì của cô ấy không hợp với tiêu chuẩn của mình, mình sẽ gặp một người khác.

Ví dụ 4: Chàng dễ bị tổn thương và Nàng không thao túng

Chàng: Sau khi học xong thì tôi thực sự đã đi phượt xuống tận San Diego. Đó là một hành trình điên rồ và ba mẹ tôi rất ghét việc đó.

Nàng: Ồ, đỉnh vậy. Động lực của anh là gì?

Chàng: Ờm, một phần chỉ là sự nổi loạn điển hình thôi. Nhưng gia đình tôi khá bảo thủ. Và tôi chưa bao giờ cảm thấy mình hoàn toàn hòa nhập. Ngẫm lại thì, rõ ràng là tôi cần làm điều gì đó khiến mình cảm thấy độc lập, điều gì đó cho tôi danh tính của mình.

Nàng: Ừ, hợp lý. Tôi nghĩ ai cũng nên tới bến như vậy, có lẽ là không nhất thiết phải tột độ đến thế.

*Chàng: Tất nhiên rồi. Tôi đã có một khoảng thời gian tuyệt vời. Ý tôi là, lúc đó tôi thấy mình như sắp hủy hoại cuộc đời đến nơi rồi, nhưng giờ nhìn lại thì đó chỉ là một điều thú vị tôi đã làm trong một mùa hè. *cười**

*Nàng: Haha, ừ, buồn cười là có những chuyện từng là vấn đề lớn khi ta còn nhỏ nhưng giờ thì không còn nữa. *cười**

*Chàng: Ừ, giống như nụ hôn đầu hay cuộc hẹn đầu ấy. *cười**

Nàng: Ồ chuẩn luôn. Tôi còn nhớ nụ hôn đầu của mình. Chúng tôi đã lên kế hoạch trước cả tuần cơ. Chân tôi cứ run lẩy bẩy suốt thôi.

Và đây là ví dụ hai người trưởng thành không chi phối và có cảm xúc lành mạnh thu hút lẫn nhau. Tôi có thêm một bước chuyển qua chủ đề tình dục để chứng minh mọi chuyện sẽ dễ dàng thế nào một khi bạn đã bước vào chủ đề cá nhân. Đây là một chuyện hoàn toàn khác, nhưng nhiều người khó tình dục hóa cuộc trò chuyện sẽ không bao giờ nói một điều gì đó có thể tạo căng thẳng tình dục.

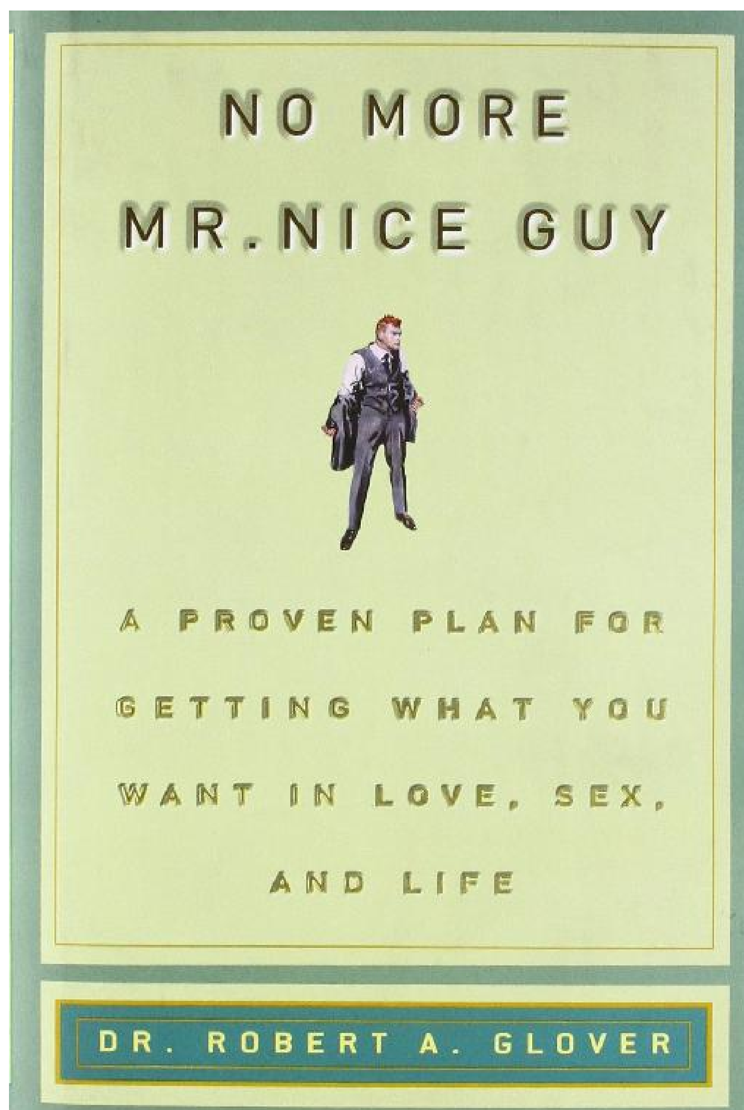
Một lý do lớn là vì các cuộc trò chuyện của họ thường rất nông cạn. Khi bạn bàn về thời tiết, tỷ số bóng chày, chuyên ngành trong trường và những thứ tương tự, rất khó để nhảy vào tư thế tình dục ưa thích của bạn. Nhưng nếu cô ấy nói về khoảng thời gian cô ấy phát điên và lấy trộm xe hơi của anh trai và bạn liên hệ việc ấy với một lần bạn và cô bạn gái cũ lẻn vào khách sạn để làm tình trong một phòng họp trống… nó trở nên rất, rất dễ dàng. Tại sao? Vì bạn đang dễ bị tổn thương. Đề cập đến tình dục là một hành động của tính dễ bị tổn thương, vậy nên nếu cả hai đều chấp nhận bị tổn thương, thì bước tiếp theo là điều dễ hiểu thôi.

Ta sẽ đi sâu vào vấn đề này ở phần sau của quyển sách. Điều tôi hy vọng truyền tải qua những ví dụ này là khả năng bị tổn thương không phải là yếu đuối. Bị tổn thương xoay quanh việc đặt ra những ranh giới và sau đó gắn kết với người phụ nữ ở mức độ có ý nghĩa. Và điều này không dễ dàng. Trên thực tế, nó còn khó hơn diễn kịch. Và nó còn khó hơn rất nhiều so với việc phát triển Sự tự tin Giả tạo.

Nghiên cứu tâm lý học cho thấy người có lòng tự trọng giống nhau sẽ thu hút lẫn nhau. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng đàn ông và phụ nữ có chung niềm tin về giới tính sẽ dễ dàng đến với nhau.

Điều này có nghĩa là bạn là người mà bạn sẽ thu hút. Nếu bạn liên tục gặp phải những phụ nữ thao túng, xấu tính, vậy thì có một chút thao túng và xấu tính trong bạn, chỉ là bạn chưa nhìn ra thôi.

Trong quyển **No More Mr. Nice Guy** (Trai Ngoan bỏ đi), Robert Glover mô tả xuất sắc **những người đàn ông luôn tỏ ra tử tế để khiến phụ nữ thích mình thực chất là người thao túng và gây hấn thụ động**. Có một lý do vì sao Trai Ngoan thường hẹn hò với những nữ hoàng thị phi ái kỷ. Họ là một cặp xứng đôi. Và họ phải thừa nhận điều đó với bản thân.



Tôi lang thang mấy năm trời với câu chuyện cô bạn gái cũ đã cắm sừng tôi và khiến tôi như phát điên. Cuối cùng tôi cũng có thể thừa nhận rằng thật ra tôi cũng là một gã bạn trai khốn nạn, đòi hỏi và gây hấn thụ động. Và tôi không ngạc nhiên là cô ấy đã bỏ tôi. Lời kể của tôi thay đổi

kéo theo các mối quan hệ với phụ nữ của tôi cũng thay đổi. Tôi không còn là nạn nhân, lại đột nhiên chịu trách nhiệm 100% với kết quả của mối quan hệ ấy.

Những thằng khốn Tự tin Giả tạo có thể lên giường với gái, nhưng chất lượng trải nghiệm thường không cao vì họ đạt được điều đó bằng việc lừa gạt những người phụ nữ đang cố gắng lừa gạt họ.

Tình dục và các mối quan hệ tuyệt vời nhất khi cả hai đều được đồng thuận có ý thức. Và để có ý thức, chúng không được có bất kỳ sự thao túng nào. Và để không có sự thao túng nào, bạn phải dễ bị tổn thương.

NGHỊCH LÝ ĐẦU TƯ

Cuối cùng, sức mạnh đích thực của khả năng bị tổn thương là việc nó xoay quanh nghịch lý đầu tư. Nghịch lý đầu tư, như đã nêu trong chương trước, là xung đột giữa hai khía cạnh của quyến rũ phụ nữ. Phụ nữ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông có địa vị cao hơn họ (hay nói theo cách ta nói nãy giờ là thể hiện Sự tự tin Đích thực). Họ cũng bị kích thích bởi những người đàn ông khao khát họ. Nghịch lý là, thông thường nếu một người đàn ông thể hiện lòng ham muốn đối với người phụ nữ, anh ta cũng đang thể hiện một mức độ khẩn trương hay thiếu tự tin rằng mình đang ở địa vị thấp hơn cô gái ấy, khiến anh ta mất đi sự hấp dẫn.

Ta thường gọi trường hợp như thế là “tôn cô ấy lên mây”.

Rất nhiều lời khuyên tán tỉnh né tránh nghịch lý này bằng cách dùng những chiêu trò và mánh khóe thể hiện địa vị nhưng cũng đồng thời không khiến bạn trông ham muốn hay khẩn trương. Đó là biểu diễn. Và nó cũng có hiệu quả, nhưng chỉ là trong thời gian ngắn.

Khả năng bị tổn thương đập tan nghịch lý này. Một người đàn ông thoải mái với việc bị tổn thương sẽ cư xử tự tin. Và khao khát đi đôi với tự

tin làm nên nét quyến rũ. Còn khao khát đi đôi với khẩn trương và thiếu tự tin thì lại kém duyên.

Điều tôi muốn nói ở đây là thể hiện sự khao khát của bạn với một người phụ nữ không nhất thiết phải tuyệt vọng hay thiếu tự tin. Bạn có thể bộc lộ sự khao khát mà vẫn tự tin.

Hãy nghĩ thế này. Tom tiếp cận Sally. Trước khi nói chuyện với cô ấy, Tom lượn quanh cô ấy khoảng 30 giây. Anh ấy hơi say. Một khi đã có đủ can đảm, anh tiến tới, nở nụ cười lớn thể hiện cả sự hào hứng lẫn hồi hộp. Anh hỏi tên cô và chìa tay ra. Giọng anh hơi run khi khen cô rất đẹp. Cô vui sướng nhưng cũng có chút không thoải mái. Cô nói, "Cám ơn." Anh nắm tay cô lâu hơn và nhìn chằm chằm vào cô và nói, "Không, thật đấy, rất, rất đẹp…" Tình hình hơi bị khó xử rồi. Sally muốn rút tay lại. Tom nhìn xung quanh và có vẻ đang bối rối nghĩ xem nên nói gì tiếp. Anh cuối cùng cũng thốt ra yếu ớt, "Cô đến từ đâu?" Sally lúc này hoàn toàn khó chịu và kiếm cớ bỏ đi.

Một giờ sau, Bill tiếp cận Sally. Bill ăn mặc đẹp và trông có vẻ điều tiết được mọi hành động của mình. Cử động của anh rất trôi chảy và đơn giản. Khi tiếp cận Sally anh đi thẳng đến chỗ cô và không ngần ngại đứng trước mặt cô. Cô nhìn lên phía anh và anh chìa bàn tay ra. Anh nói, "Chào, tôi tên là Bill, tôi thấy cô rất xinh đẹp và muốn làm quen." Cái bắt tay cũng chắc nịch như giọng nói của anh vậy. Nụ cười nhẹ thể hiện sự tự tin - tự tin rằng cho dù cô có bảo anh cút đi, Bill có khi cũng cảm thấy không sao cả. Éo le là, điều này khiến cô muốn giữ anh lại. Sally dịu dàng "Cám ơn anh" và đỏ mặt. Rồi Bill bước đến bên cạnh cô, tay choàng phân nửa người cô và bắt đầu kể một câu chuyện vừa xảy ra vào tối hôm đó. Anh không hỏi cô có muốn nghe hay không. Anh không chờ cô hỏi anh gì cả. Anh chỉ bắt đầu kể, như thể anh đã biết cô hết nửa cuộc đời. Và nếu Sally

không muốn nghe, Bill có thể sẽ tìm một cô gái khác để kể thôi. Và điều đó vẫn ổn.

Như đã đề cập trong Chương 2, phụ nữ nhận biết được hành vi và thái độ chung của một người đàn ông - chứ không chỉ có những lời anh ta nói hay tài khoản anh ta có bao nhiêu tiền. Họ nhìn vào hành vi và mức độ tự tin được thể hiện qua hành vi ấy.

Và cuối cùng, đó là điều mà phụ nữ cần, một người đàn ông mạnh mẽ, độc lập, địa vị cao - một trai hư "đếch quan tâm gì đến người khác" - nhưng họ muốn chàng trai hư này có chiều sâu và sự nhạy cảm chỉ thể hiện và chia sẻ khi chàng ở bên nàng mà thôi.

Dù ai nói ngả nói nghiêng, cởi mở suy nghĩ, hành động và cảm xúc để chúng dễ bị tổn thương thực chất làm nên hành vi quyến rũ ở đàn ông. Bạn có là người độc lập và tự tin hay không phụ thuộc vào điều đó. Hành động theo ham muốn và chủ động với phụ nữ cũng phụ thuộc vào điều đó. Và một khi cô gái đã bắt đầu hiểu bạn, thể hiện một sự mềm yếu cảm xúc với cô gái sẽ khiến đầu gối của cô ấy dần yếu ớt đi (và có khi ngay cả đầu gối của bạn cũng thế). Rõ ràng và đơn giản.

Nhưng có một vấn đề. Thường khi tôi khuyên đàn ông về khả năng bị tổn thương, phản ứng đầu tiên của họ là, "Ồ, OK, vậy là tôi sẽ kể cho cô ấy mấy câu chuyện ướt át và cô ấy sẽ muốn làm tình. Hiểu."

Không đơn giản như vậy. Ta sẽ đi sâu vào vấn đề này trong Chương 12, nhưng ý nghĩa của việc giao tiếp là ý định của bạn, không phải thông tin nào được truyền tải. Vậy nên kể cho cô gái nghe những câu chuyện bi lụy với ý định khiến cô ấy cảm thấy tội nghiệp bạn rồi hai người có thể "mây mưa" với nhau sẽ khiến bạn trở nên khẩn trương, tự phụ và không có dễ bị tổn thương gì hết. Làm thế không có kết quả đâu.

Hãy dừng việc nhìn nhận việc giao tiếp qua thông tin bề mặt mà thay vào đó hãy tập trung vào cảm xúc và động lực đằng sau những gì bạn nói. Ý nghĩa nằm ở chỗ đó.

Tôi sẽ nói lại vì mọi người thường hay quên điều này: khả năng bị tổn thương không phải là một kỹ thuật hay mánh khóe. Đó là một cách sống.

Đôi lúc tôi nhận được email của một người đàn ông nói rằng, “Này, tôi kể với một cô gái chuyện con chó của tôi chết và giờ tôi ghét mẹ tôi. Cô ấy không chịu ngủ với tôi. Dễ bị tổn thương chẳng có hiệu quả gì hết.”

Và khi nhận được email như thế, tôi lắc đầu. Anh ta không hiểu. Anh ta nói là “chẳng có hiệu quả”. Lời khuyên của tôi thế này: nếu có lúc bạn nghĩ rằng “Cái này không có hiệu quả” hay “Cái kia không có hiệu quả” thì bạn đang biểu diễn và bạn thiếu Sự tự tin Đích thực. Nói thẳng luôn. Chấm hết.

Khi phụ nữ gắn kết cảm xúc với bạn và ham muốn của bạn đối với họ, điều đó không phải vì gì bạn nói hay câu chữ bạn chọn - mà là cảm xúc đằng sau những lời nói ấy.

Nếu cảm xúc đằng sau lời nói của bạn khẩn trương và tự phụ, thì bạn có nói gì cô ấy sẽ mất đi hứng thú, cho dù bạn kể câu chuyện bi lụy và đau thương nhất. Nếu cảm xúc đằng sau lời nói của bạn đơn thuần và mềm yếu, cô ấy sẽ hứng khởi, dù cho bạn có đang nói về danh sách đi chợ hay bạn đặt tên cho con chó của mình thế nào. Đúng, bạn có thể xạo về những chuyện này trong thời gian ngắn nếu bạn trở thành một diễn viên giỏi. Nhưng tất nhiên là đừng làm thế. Hãy nhớ rằng ta không nhắm đến những biện pháp tạm thời, ngắn hạn.

Vậy nên điều cần nhớ là câu nói của bạn phải xác thực. Lời nói của bạn đối với phụ nữ phải vô điều kiện, nếu không nó sẽ không thực sự dễ bị

tổn thương. Nếu bạn khen một cô gái xin đẹp chỉ vì bạn nghĩ điều đó giúp bạn có cơ hội ngủ với cô ấy, thì ngạc nhiên chưa, cô ấy sẽ không lấy làm hãnh diện đâu. Thử đi. Khen xạo và xem các cô gái phản ứng thế nào. Họ đáp lại không hay ho lắm đâu.

Giao tiếp với sự trân trọng chân thành và bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy cô ấy hào hứng thế nào trước mặt bạn.

Do đó mọi thứ bạn nói đều phải càng chân thật càng tốt. Không có đường tắt. Không có mánh khóe gì hết. Bạn nói vì bạn nghĩ vậy và vì bạn nói thế. Điều đó khiến bạn hồi hộp, càng tốt, vì nó có nghĩa là bạn chân thật và khiến bạn dễ bị tổn thương.

Độ hấp dẫn của bạn phụ thuộc vào những hành vi không khẩn trương, không đòi hỏi. Chúng phụ thuộc vào khả năng dễ bị tổn thương mà bạn thể hiện. Và khả năng bị tổn thương phụ thuộc vào sự chân thật của bạn đối với bản thân và với người khác.

Từ đó dẫn đến chương tiếp theo của chúng ta: món quà của sự trung thực.

Người dịch: Thợ săn tiền thưởng

CHƯƠNG 4: MÓN QUÀ CỦA SỰ TRUNG THỰC

"Điều đúng đắn duy nhất là bạn phải quyết định cách bản thân nhìn nhận sự việc."

- David Foster Wallace

Hầu hết đàn ông đều bám vào ý tưởng thu hút phụ nữ mà không tỏ ra là mình đang theo đuổi họ. Hoặc tỏ ra lạnh lùng mà trông không có vẻ gì là đang cố làm như vậy. Rất nhiều cuốn sách và lớp dạy hẹn hò được xây dựng trên ý tưởng này - theo đuổi một phụ nữ mà không để cho nàng biết bạn đang rất thích nàng.

Nghe có vẻ đây là việc không cần thiết cho lắm.

Như tôi đã mô tả trước đó, công việc này, trừ những phương án ngắn hạn, đều yêu cầu nhiều thời gian và nỗ lực. Bạn cũng có thể phải đầu tư thời gian và nỗ lực vào bản thân mình và biến cá tính cùng sự chân thành trở thành công cụ thu hút cho bạn.

Phía trên là cách cư xử thiếu tự tin và dù bạn cố tỏ ra thế nào đi nữa trước mặt một phụ nữ thì đến cuối cùng, không thể tránh khỏi việc con người thật của bạn sẽ lộ diện. Cách này chỉ có hiệu quả với duy nhất một kiểu phụ nữ, đó là những người thiếu tự tin vào bản thân đến mức sẵn sàng bỏ qua cho cách cư xử thiếu tự tin đó của bạn.

Trên hết, việc mạo hiểm theo đuổi nàng mà trông có vẻ không giống như vậy đòi hỏi rất nhiều sự tập trung và nỗ lực. Bạn có thể dễ dàng làm hỏng việc. Đó là một quá trình không mấy vui vẻ. Bên cạnh đó, tất cả sự chú ý và nỗ lực trong việc chơi đùa với phụ nữ này, mỉa mai thay lại

khuyến khích bạn trở nên đầu tư nhiều hơn và dựa dẫm hơn, do đó làm giảm sức hút của bạn với nàng.

Như đã nói trong chương 3, việc thể hiện chân thành sự quan tâm của bạn với một phụ nữ đã bỏ qua vấn đề này. Đó là một lỗ hổng trong nghịch lý đầu tư.

Tranh luận giữa việc thể hiện hay không thể hiện sự hứng thú của bạn với nàng đã được khởi lên trong các lớp học hẹn hò cho nam giới hơn một thập kỷ nay. Và thời gian qua đi, bên thể hiện dường như đang thắng thế. Nó dẫn đến nhiều thành công hơn, ít nỗ lực hơn và mang đến sự tương tác chân thành hơn cho nam giới trên toàn thế giới. Và đây là lý do:

Sự chỉ trích lớn nhất dành cho việc thể hiện tình cảm với một phụ nữ mà bạn yêu mến là nó ngay lập tức cho thấy bạn đang đầu tư rất lớn vào những phản hồi của nàng. Khi bạn nói, "Em thật dễ thương và anh muốn gặp em.", thì dịch ra sẽ là "Xin chào, anh muốn ở bên em và anh chính thức đầu tư vào triển vọng này."

Điều họ bỏ lỡ là những thông điệp ngầm nằm dưới những điều thực sự được nói ra.

Thông điệp ngầm đó là, "Anh hoàn toàn OK nếu em từ chối anh, nếu không anh sẽ không tiếp cận em bằng cách cư xử này. Vậy nên anh thoải mái với chính mình và với những hi vọng của bản thân."

Hãy suy nghĩ một chút, nếu một người đàn ông không cảm thấy thoải mái với viễn cảnh bị người phụ nữ từ chối, anh ta sẽ không thành thật ngay từ đầu. Thực tế, anh ta sẽ vờ như mình chẳng có chút hứng thú nào với cô nàng!

Sự thật là hành động tiếp cận chân thành có chủ ý, cũng giống như phơi bày bản thân ở trạng thái dễ bị tổn thương nhất ngay lập tức, lại được

ngầm hiểu là sự tự tin đích thực và cuốn hút. Trên hết, điều đó thể hiện sự khao khát của bạn với nàng, vốn là thứ kích hoạt sự hưng phấn ở phái nữ.

Hãy nhớ rằng: Điều bạn nói ra không quan trọng, quan trọng là LÝ DO bạn nói những điều ấy.

Luôn luôn là như vậy. Không có ngoại lệ. Bạn có thể sở hữu một câu tán tỉnh hay nhất trần đời, nhưng nếu bạn dùng nó vì thiếu tự tin và đang tuyệt vọng tìm kiếm sự công nhận từ phụ nữ, thì nàng sẽ ngay lập tức cảm nhận được bạn đang mong chờ phản hồi của nàng, và do đó bạn trở thành một kẻ thấp kém, thiếu tự tin và cuốn hút. Nó không hề hiệu quả.

Đó là lý do vì sao việc dùng vài câu tán tỉnh là vô dụng. Tôi có thể bán cho bạn 100 câu hay nhất tôi từng nói với phụ nữ, nhưng tôi không thể bán cho bạn mục đích hay sự tự tin của mình. Bạn phải tự phát triển nó. Và khi làm được điều đó, những câu bạn nói ra sẽ là của chính bạn và phù hợp với riêng bạn chứ không phải một ai khác.

Lần đầu tiên trải nghiệm điều này một cách trực tiếp thật sự đã khiến tôi mở mang tầm mắt. Chuyện xảy ra vào năm 2006. Tôi vẫn còn ngây thơ và ít kinh nghiệm với phụ nữ. Thực ra, tôi chỉ mới ra bên ngoài và tiếp cận với phụ nữ được khoảng một năm, và tôi vẫn tin tưởng mạnh mẽ rằng tôi cần những câu tán tỉnh và bông đùa hay nhất để khiến một cô gái để mắt đến mình.

Và rồi thời khắc ấy đến khi tôi nghe được một trong những câu tán tỉnh quan trọng nhất trong đời mình:

"Này cưng ơi, anh có thể tè lên mông em được không?"

Tôi đứng im như trời trồng khi bạn tôi hét lên câu đó với bất kỳ cô gái hấp dẫn nào đứng cách chúng tôi chưa đến 2 mét.

Vào lúc đó, để bản thân có thêm kinh nghiệm với phụ nữ hơn, tôi đã đi chơi cùng vài ông bạn đã từng quen nhiều gái hơn bất cứ ai mà tôi biết. Lý tưởng là tôi sẽ ra ngoài cùng họ, học những gì họ nói với phụ nữ và mô phỏng lại.

Tôi vừa nghe được những gì họ nói, vậy thì tôi sẽ ra ngoài và nói y chang như vậy, rồi tôi sẽ có được những cô nàng. Quá dễ phải không?

Tôi đã khởi sự cùng ông bạn Matt và câu "Anh có thể tè lên mông em được không?"

Matt là một gã tôi mới gặp lần đầu thông qua một người bạn, song tiếng tăm thì ai cũng biết. Hắn ta chơi trong một ban nhạc rock, có hình xăm dưới cánh tay, và ngủ với gái nhiều vô kể. Tôi tình cờ gặp hắn một hay hai tuần trước hôm đầu tiên tôi cùng hắn đi chơi cả đêm.

Như bạn có thể hình dung ra, phản hồi cho "Anh có thể tè lên mông em được không?" của hắn không được thành công lắm. Thực tế, tôi nghĩ mỗi cô nàng gặp chúng tôi đều phải chạy biến trong sợ hãi. Matt thì xỉn còn tôi thì tự hỏi một cách nghiêm túc rằng tôi đang làm cái quái gì ở đây với hắn.

Nhưng rồi một điều hài hước đã xảy ra. Một vài cô đã cười. Và rồi bất thình lình một cô khác đã đứng lại và nói chuyện với chúng tôi.

Khỏi cần phải nói, thời 2006 chẳng có sổ tay hướng dẫn nào chỉ cho tôi cách chuyển tiếp từ "Anh có thể tè lên mông em được không?" sang một chủ đề khác rộng hơn. Vậy nên tôi cứ đứng im như phỗng, chờ xem mọi chuyện rồi sẽ đi tới đâu.

Điều tiếp theo tôi biết là Matt nói anh ta sẽ liếm mông cô nàng tối nay…

Ok, quên chuyện đó đi, tôi sẽ đi lấy một ly. Tôi không muốn liên quan đến gã này khi hắn bị tống cổ ra khỏi bar.

Khoảng 15 phút sau, Matt tìm thấy tôi, và ngạc nhiên là hắn ta đang vòng tay qua eo cô nàng mà hắn vừa nói chuyện cùng. Miệng cô ta đang ngoác đến tận mang tai.

"Này anh bạn, chúng tôi sẽ về chỗ của em ấy, tôi nay vui lắm, chúng ta nên đi chơi với nhau vài lần nữa."

Tôi ngồi một mình trong quán bar, cố ghép nối những gì mình vừa nhìn thấy lại với nhau. Nó chẳng hợp lý một chút nào và đi ngược lại tất cả những gì tôi biết về phụ nữ từ trước đến nay.

Cho đến nay, đó vẫn là một trong những đêm then chốt nhất đối với tôi trong việc thấu hiểu sự thu hút. Có phải điều tôi học được là "Anh có thể tè lên mông em được không?" là một điều đúng đắn để nói ra?

Không, thực tình tôi cho rằng đó là một câu nói rất vô duyên. Và sự thật lộ diện, trong nhận thức của ông bạn Matt của tôi chứa rất nhiều những sự tự tin giả tạo như vậy.

Nhưng điều tôi học được là dù cho bạn nói gì với một phụ nữ, ý định và tác động của lý do bạn nói điều đó sẽ có sức mạnh hơn ngôn từ.

Bạn có thể nói những thứ nhảm nhí và tục tĩu nhất (hoặc là hài hước nhất, tùy quan điểm của bạn) với phụ nữ, và nếu thông điệp ngầm là "Anh thật sự chẳng quan tâm em cười hay chạy mất dép, nhưng đây là con người anh, em có thể chấp nhận anh hoặc không," thông điệp ngầm này thể hiện mức độ nhạy cảm cực kỳ cao.

Điều đó có nghĩa là nói những điều ngớ ngẩn với phụ nữ không nhằm mục đích nào khác ngoài tự giải trí thì sẽ giúp bạn lên giường với

họ? Không phải lúc nào cũng vậy. Và thường không cần thiết. Nhưng bạn có thể khiến nó tệ hơn.

Vậy có phải bạn nên ra ngoài và nói những câu kiểu như vậy? Kiểu "Giả vờ cho đến khi nó biết thành sự thật" với câu gạ tình như trên hoặc những câu mang tính xúc phạm khác? Chà, không đâu… Bạn biết vì sao không?

SỰ THẬT CUỐI CÙNG SẼ LỘ DIỆN

Để tôi nói cho bạn nghe, tôi thực sự đã ra ngoài và nói "Anh có thể tè lên mông em được không?" với phụ nữ trong tuần kế tiếp. Bạn đoán được điều gì xảy ra không?

Không gì cả.

Thực tế, tôi còn nhận được những ánh mắt ghê tởm và khó chịu, không có một tiếng cười nào cất lên.

Đó là bởi vì tôi đã nói điều đó để tìm kiếm một phản hồi. Một lần nữa, tôi lại đầu tư quá mức vào những gì phụ nữ sẽ đáp lại. Đơn giản là lúc đó tôi không hiểu: vấn đề không phải là tôi đã nói hay không nói gì; nếu tôi nói điều đó theo cách thể hiện là tôi đang quan tâm quá mức đến những gì họ sẽ đáp lại, thì nó sẽ không bao giờ hiệu quả.

Đó là bởi vì sự thật cuối cùng sẽ lộ diện. Bạn không thể giả vờ nhạy cảm và cũng không thể chân thành một cách giả dối. Bởi ngay từ định nghĩa của nó, đó là điều bất khả.

Những lời khuyên hẹn hò cho nam giới khi liên quan đến vấn đề này thường khiến cho nữ giới không mấy tin tưởng. Phụ nữ nói chung có trực giác rất tốt liên quan đến cảm xúc, động lực và các tín hiệu xã hội. Chúng ta tưởng rằng mình thông minh khi tiếp cận với một cô nàng bằng một câu tán tỉnh dễ thương và nghĩ nàng không biết ta đang bí mật muốn cưa đổ

nàng. Song nàng lại biết rõ. Họ luôn luôn biết điều đó, chẳng phải chuyện gì quá to tát với họ.

Và không chỉ nàng biết ta đang nhắm đến nàng, mà việc ta có vẻ quá lo lắng về việc bị từ chối sẽ khiến nàng mất hứng. Thực tế là chúng ta phải bịa ra những câu tán tỉnh và những câu chuyện giả tạo để gợi chuyện với nàng, dù là chủ ý hay vô thức, cũng là dấu hiệu cho nàng thấy ta đang cố tiếp cận nàng và không phải là một tay hấp dẫn.

Bạn không thể giả vờ tự tin quá vài giây. Kiểu phụ nữ duy nhất mà bạn có thể có được bằng cách giả mạo là những người đã quá say hoặc cực kỳ thiếu tự tin vào bản thân. Đó là sự thật.

Những người phụ nữ tự tin và có phẩm chất tốt là những người không tập trung vào sự chú ý họ nhận được từ đàn ông và không đủ kiên nhẫn với những câu tán tỉnh trêu đùa. Họ sẽ hoặc nhìn thấu những chiêu trò đó và nhận ra con người thật của bạn: sợ phải bộc lộ sự yếu đuối của mình; hoặc họ đơn giản cho rằng bạn không đáng để mắt tới vì bạn chỉ toàn nói những thứ ngớ ngẩn.

Nếu bạn tự tin giả tạo thì ám ảnh về bản chất ưu thế của bạn sẽ thể hiện qua hành động, đồng thời việc thiếu sự đồng cảm cũng như lòng nhiệt tình sẽ đẩy bất cứ người phụ nữ duyên dáng và có phẩm cách nào ra khỏi bạn. Điều đó chỉ thu hút những phụ nữ thiếu tự tin chứa toàn những trò cợt nhả vô nghĩa, những người chỉ làm tăng thêm sự giận dữ và căm ghét phụ nữ trong bạn.

Bạn cũng không thể giả vờ như mình là người nhạy cảm. Bạn không thể giả mạo sự thật. Sự thực là một món quà được trao tặng vô điều kiện.

Bạn là con người thật của chính mình.

Cho dù bạn nói dối về bản thân hay hành xử theo một cách nhất định, thì điều này sẽ thể hiện con người cũng như tính cách của bạn nhiều hơn nội dung những lời bạn nói. Sự thật cuối cùng sẽ lộ diện và người khác sẽ cảm nhận được sự thiếu kết nối.

Bạn có thể nói với phụ nữ rằng mình là một nhà sản xuất thu âm và là bạn của Jay-Z, song trừ phi bạn là một diễn viên xuất sắc, nếu không khả năng là người khác sẽ phát hiện ra sự thiếu nhất quán trong những hành vi của bạn. Sớm hay muộn họ cũng sẽ tìm ra. Và rồi nhân dạng thực sự của bạn, sự thiếu nhạy cảm và tuyệt vọng trong việc tìm kiếm tình cảm sẽ bị phơi bày, và bạn trở thành một người đàn ông thảm hại và thiếu hấp dẫn.

Đây là một ví dụ cực đoan, song nó cũng cho kết quả tương tự dưới quy mô nhỏ hơn. Hãy thử một ví dụ kinh điển về việc giả vờ không quan tâm đến một cô gái nhằm thu hút sự chú ý của nàng.

Nếu bạn vờ như mình không thích cô gái này, làm ngơ và cư xử như thể nàng nói toàn những điều ngu ngốc và ngớ ngẩn, trong khi thực tế thì bạn thích nàng, và bạn thích những điều nàng nói, những tín hiệu tinh tế trong hành vi và ngôn ngữ cơ thể dần dần sẽ tố cáo bạn. Chiếc áo giáp vỡ vụn. Có thể bạn đã cười quá nhiều vì chính câu đùa của mình. Hay nghiêng đầu trong một tình huống khó xử. Hoặc đưa ra bình luận vô duyên về bạn của nàng khiến không khí trở nên gượng gạo. Nhưng rồi máy dò những thứ nhảm nhí của mọi người cũng sẽ dò ra, và bạn sẽ bị phơi bày vì đã không biểu lộ những cảm xúc chân thực của bản thân.

VÔ ĐIỀU KIỆN

Vậy thì những người đàn ông khen một người phụ nữ xinh đẹp để nịnh nọt nàng thì sao? Những người mua đồ uống cho phụ nữ rồi cầu xin họ một buổi hẹn rồi liên tục gọi điện và nói rằng mình luôn nghĩ đến nàng

thì sao? Những gã đó đang thể hiện chân thành cảm xúc và chủ đích của mình, nhựng họ cũng chẳng đi đến đâu cả, không phải sao?

Ở một mức độ nào đó, đúng là họ đang thành thật. Họ thành thật về viêc mình thiếu tự tin. Vấn đề của họ không phải thiếu sự chân thành, mà là không đầu tư nhiều hơn vào bản thân và phát triển sự tự tin của mình.

Song ở một cấp độ khác, họ cũng đang không thành thật về ý định của mình. Họ có thể khen một phụ nữ và mua cho nàng đủ thứ, cầu xin sự chú ý của nàng, song chủ đích của họ có điều kiện. Họ không chân thành. Họ chỉ trao tặng lời khen và tình cảm với điều kiện nhận lại được những thứ tương tự.

Hãy nhớ là việc có sự Tự tin đích thực có nghĩa là cảm xúc và động lực của bạn phải ít bị ảnh hưởng bởi nàng. Khi bạn phung phí những món quà và lời khen cho một phụ nữ không làm gì nổi bật để có được nó, bạn đang đưa ra thông điệp ngầm về nỗi tuyệt vọng tìm kiếm sự chú ý và chấp nhận từ nàng - sự sẵn sàng hi sinh lòng tự tôn và tài sản của mình để chiếm được cảm tình của nàng. Nó thể hiện việc bạn sẵn sàng thay đổi bản thân vì nàng hơn là nàng sẽ thay đổi vì bạn. Và nhớ cho kỹ, đó là định nghĩa của sự thấp kém và thiếu hấp dẫn.

Một lần nữa, thông điệp ngầm quan trọng hơn những lời được nói ra.

Khi cảm thấy nghi ngờ, hãy xem lại động cơ của bạn.

Hãy nghĩ về điều này: Vì sao một anh chàng trung bình quanh quẩn ở bar và mua đồ uống cho những cô nàng dễ thương? Để những cô gái đó sẽ ngồi xuống và nói chuyện với anh ta. Vì sao anh ta khen họ xinh và nói rằng mình đã say mê họ? Để họ sẽ thích thú với anh ta. Vì sao anh ta trả tiền cho những bữa tối sang trọng và mua trang sức cho họ? Để họ ấn tượng với anh và không bao giờ rời xa anh.

Đó chẳng phải quà hay khen tặng gì hết. Đó là những bản hợp đồng mà anh ta đang môi giới. Điều kiện có thể được ngụ ý hoặc không nói ra thành lời, song chúng đều được giao dịch tương tự nhau. Mọi thứ anh ta tặng cho nàng đều mang theo kỳ vọng sẽ nhận lại được một thứ gì đó khác. Đồ uống cũng có điều kiện. Chúng đi kèm điều kiện nàng sẽ ở lại và nói chuyện cùng anh ta. Lời khen được nói ra với điều kiện nàng sẽ thể hiện tình cảm với anh ta.

Và khi những người phụ nữ không thể hiện sự cảm kích hay không đáp lại sự quan tâm, anh ta trở nên giận dữ, đổ cho nàng là đào mỏ, dối trá. Một lần nữa, làm trai tốt không khác lắm việc sở hữu sự tự tin giả tạo. Một bên chỉ cho đi. Còn bên kia chỉ nhận về. Song cả hai đều giống nhau ở chỗ tuyệt vọng tìm kiếm sự công nhận của phụ nữ.

Đó là một hình thức tinh tế của thao túng, và cốt lõi của nó chính là thiếu sự chân thành.

Một lần nữa, những người phụ nữ tự tin và sắc sảo sẽ nhận ra chúng ngay lập tức và không ở cạnh những người đàn ông như vậy. Thực tế, những người phụ nữ chấp nhận kiểu đàn ông này là những người nông cạn và sẵn sàng đổi chác tình cảm của mình cho vật chất - đó là những phụ nữ tầm thường và kìm nén cảm xúc của mình nhiều nhất có thể, nếu không sẽ chẳng còn ai mua sắm cho họ.

Một người đàn ông tự tin sẽ bày tỏ sự quan tâm của mình một cách vô điều kiện, không mong đợi nhận lại. Điều này kích hoạt hưng phấn ở phụ nữ và khi họ đáp lại sự quan tâm của anh ta, đó cũng chính là món quà trao đổi lại.

Sự chân thành đích thực chỉ khả dĩ khi nó được trao đi vô điều kiện. Sự thật chỉ là sự thật khi nó được trao đi như một món quà - không mong đời nhận lại. Khi tôi nói với một cô gái rằng nàng thật xinh đẹp, tôi không

mong nàng sẽ đáp lại bất cứ điều gì. Dù nàng từ chối hay phải lòng tôi thì điều đó cũng không quan trọng trong khoảnh khắc ấy. Điều quan trọng là tôi đang bày tỏ cảm xúc của mình với nàng ngay lúc này.

Tôi không dùng lời khen của mình như một công cụ để mặc cả. Tôi trao chúng đi vô điều kiện. Và một người đàn ông thiếu tự tin sẽ tặng phụ nữ một lời khen mà không hiểu gì về nàng và mong đợi nàng đáp trả bằng lời cảm ơn hay tình dục. Tôi chỉ khen khi thực sự cảm thấy cần phải làm như vậy, và thường sau khi gặp một người phụ nữ và thể hiện cho nàng thấy rằng tôi sẵn sàng bất đồng ý kiến với nàng, sẵn sàng bị nàng từ chối và sẵn sàng rời xa nàng nếu mọi việc đến nước đó. Việc sẵn sàng rời xa nàng và khả năng chấp nhận mình sẽ ra về tay trắng là những thứ khiến cho sự quan tâm chân thành của tôi trở nên vô cùng có giá trị.

Khi một lời khen đến từ một người đàn ông không mong đợi nhận lại, đó là món quà của sự chân thật, một phần trong sự nhạy cảm của anh ta và đem lại kết quả mạnh mẽ vô hạn.

Và lời khen chân thành này truyền cảm hứng cho phụ nữ trở nên đầu tư hơn vào việc đáp lại. Ngược đời là việc không tìm kiếm sự đáp lại từ nàng lại khiến nàng muốn đáp lại bạn nhiều hơn.

Những phụ nữ xinh đẹp luôn nhận được lời khen cho vẻ bề ngoài của họ, và 99% những lời khen này được đưa ra trong hoàn cảnh mong đợi, lý tưởng hóa con người nàng hay những điều nàng có thể làm để đáp lại.

Những phụ nữ xinh đẹp đã được ra điều kiện trong phần lớn cuộc đời và họ biết khi nào một người đàn ông chân thành hay không, khi nào đó là lời khen chân thành hay một công cụ để đổi chác.

Và khi đó là một món quà, khi đó là sự thành thật, nàng sẽ công nhận và cảm kích người đàn ông trân trọng họ một cách chân thành. Bởi vì rất hiếm có những người như vậy.

Phụ nữ cũng là con người. Và khi là con người chúng ta trân trọng những người trân trọng mình… một cách chân thành, không phải mong đợi được đền đáp.

Thứ thuốc kích thích tình dục tốt nhất trên thế giới là một người nào đó thích bạn một cách chân thành. Khao khát của một người phụ nữ là được khát khao. Nhưng phải là một khát khao chân thành. Nó không thể là kiểu khao khát "Anh sẽ khao khát em miễn là em nâng cái tôi của anh lên và gây ấn tượng với đồng nghiệp của anh."

Chúng ta sẽ quay trở lại với chủ đề về những người phụ nữ vô cùng xinh đẹp trong chương 8, nhưng điểm mấu chốt là sự cảm kích chân thành vô cùng hiếm trên thế giới này, đặc biệt là từ đàn ông. Phụ nữ đánh giá cao điều này và đầu tư bản thân vào những người hiếm có sẵn sàng thể hiện sự nhạy cảm trước họ.

Đây là một bài kiểm tra thử. Hãy để ý lời nói và hành động của bạn khi ở cạnh phụ nữ và theo dõi chủ đích đằng sau nó. Những ý định luôn có sức mạnh hơn mười lần so với những từ ngữ bạn nói ra. Chúng đang nói điều gì?

Nếu bạn mua đồ uống cho một cô gái chỉ để nàng không bỏ đi nói chuyện với người khác, vậy mục đích ấy cho biết điều gì về bạn? Nó nói lên rằng bạn đang đầu tư quá tay vào cô nàng và hành xử theo cách thiếu hấp dẫn.

Nếu bạn kể cho nàng một câu chuyện hòng khiến nàng ấn tượng và thích bạn, mục đích ấy nói lên điều gì? Là bạn đang đầu tư quá tay và hành xử theo cách thiếu hấp dẫn.

Nếu bạn mời một phụ nữ đến nhà hàng nhằm gây ấn tượng về số tiền bạn có, điều đó nói lên rằng bạn đang đầu tư quá tay và hành xử thiếu hấp dẫn.

Một người đàn ông cảm thấy anh ta cần mua hay đánh cắp sự chú ý và tình cảm từ phụ nữ thông qua những trò giải trí, tiền bạc hay những thứ hời hợt là người không tự tin vào cá tính của mình và không thật sự hấp dẫn.

Tôi nên thêm cả tuyên bố "được ăn cả ngã về không" vào tuyển tập những cách cư xử thiếu hấp dẫn. Xem nào, tất cả chúng ta đều muốn mọi người thích mình, và ta thích gây ấn tượng với người khác. Đôi khi ta cần những xác nhận từ họ. Và tất cả đều làm những việc này ở một mức độ nhất định. Không thể nào hoàn toàn không cần sự chú ý mọi lúc được.

Song sự cần thiết này chỉ ở mức tương đối. Đó là lý do vì sao tôi nói hãy đầu tư ít hơn vào sự chú ý của người khác chứ không phải ĐỪNG đầu tư vào nó. Đó là khác biệt quan trọng.

Tôi không quảng cáo cho những kẻ tâm thần máu lạnh. Ngược lại là khác. Bởi vì bạn càng đầu tư vào bản thân thì ban càng trở nên thoải mái trong việc quan tâm đến những người xung quanh mà không mong chờ được đáp lại. Một người thiếu tư tin và không đầu tư vào bản thân cuối cùng sẽ chỉ có sự tương tác hời hợt bên ngoài vì ngưỡng nhu cầu của anh ta quá thấp.

Sẽ là không thể nếu ta không đầu tư vào người khác. Vì vậy chúng ta mới kết nối với nhau. Song ta luôn có thể đầu tư ít hơn đối phương, đầu tư nhiều hơn vào bản thân và cá tính của riêng mình. Đó là tất cả những gì ta cần.

THIẾT LẬP GIỚI HẠN

Tuy nhiên việc truyền đạt sự chân thành vô điều kiện không chỉ là những lời khen và cảm kích. Đôi khi chân thành vô điều kiện có thể tàn nhẫn và gay gắt. Và kỳ lạ thay, nó lại có thể khiến phụ nữ cảm thấy có hứng thú giống hệt như những lời khen chân thành nhất.

Một lần nữa, điều này cũng không liên quan đến nội dung từ ngữ mà là mục đích và thông điệp ngầm đằng sau nó. Khi bạn sẵn sàng ngắt lời và nói rằng nàng đang vượt quá giới hạn, khi bạn sẵn sàng nói với một người phụ nữ rằng bạn sẽ và sẽ không khoan nhượng, thông điệp ngầm ấy là một yếu tố thu hút mạnh mẽ với phái nữ. Mạnh hơn nhiều các câu chuyện hay trò chơi giải trí thông thường.

Điều này giải thích vì sao có thể khiến một phụ nữ bực bội và hứng tình cùng một lúc. Bất cứ người đàn ông có kinh nghiệm với phụ nữ nào cũng sẽ quen thuộc với điều này.

Mọi thứ đều liên quan đến việc thiết lập giới hạn.

Nếu một cô nàng xinh đẹp nói điều gì đó mà người đàn ông thiếu tự tin cảm thấy bị xúc phạm, anh ta sẽ lờ nó đi, đổi chủ đề nói chuyện hoặc kìm nén cảm xúc thực của mình.

Một người đàn ông tự tin sẽ nói với nàng rằng những điều nàng vừa nói mang tính xúc phạm. Hãy nói ra dù hậu quả là gì chăng nữa.

Môt người đàn ông nhạy cảm sẽ không sợ phải vạch ra giới hạn về những gì anh ta sẵn sàng chấp nhận và không chấp nhận từ những người xung quanh.

Những người đàn ông mang Sự tự tin giả tạo thường hiểu sai rằng đây là cơ hội để thoải mái nói người khác sai, hoặc hành động bất chấp cảm xúc của người khác.

Đó là sự bồi thường quá mức và là hành vi của những người quá chú tâm vào những phản hồi và xác nhận từ những người xung quanh. Một người đàn ông tự tin không tìm cách áp đặt giới hạn cho người khác, mà chỉ đơn thuần duy trì giới hạn của bản thân trong khi vẫn tôn trọng giới hạn của người khác.

Tự tin Đích thực có nghĩa là bạn tôn trọng bản thân VÀ người khác. Tự tin Giả tạo có nghĩa là chỉ biết tôn trọng bản thân mình.

Khác biệt ở chỗ nếu một người phụ nữ nói điều gì đó xúc phạm, kẻ Tự tin Giả tạo sẽ đối đầu với nàng và bắt nàng phải thay đổi suy nghĩ, trong khi người Tự tin Đích thực sẽ chỉ đơn giản làm rõ những gì anh ta thấy trong lời lẽ của nàng và sẽ không khoan nhượng nếu điều đó lặp lại. Phản ứng của nàng như thế nào là do nàng lựa chọn.

Nếu một phụ nữ trêu chọc bạn của một người đàn ông tự tin, anh ta sẽ không ngần ngại bảo nàng dừng lại và bảo vệ cho những gì anh ta quan tâm. Nếu người phụ nữ nói nàng phải rời đi sau 30 phút, anh ta sẽ không nài nỉ nàng ở lại, anh ta cũng sẽ không lên lớp nàng bài học về cách cư xử. Anh ta sẽ mỉm cười và nói, "Rất vui được quen biết em" và không bao giờ gọi lại cho cô ta.

Khi cảm thấy nghi ngờ, hãy xem lại động cơ của bạn.

Khi một cô nàng muốn đưa một người bạn đi cùng, anh ta sẽ nói không. Anh ta sẽ không đồng ý một cách nhẹ nhàng, hay phàn nàn rằng nàng đã phá hỏng kế hoạch của mình, hay la mắng nàng. Anh ta sẽ chỉ đơn giản nói không và để đó. Nếu nàng đe rằng không có bạn thì sẽ không đi, thì anh ta sẽ nói "Được thôi" rồi đi tìm một cô nàng khác.

Hãy giữ ranh giới. Đừng đi loanh quanh rồi phá vỡ ranh giới của người khác.

Hầu hết những câu hỏi hay vấn đề mà nam giới gửi cho tôi cốt lõi đều nằm ở việc thất bại trong thiết lập ranh giới. Dù là về một cuộc hẹn, hay một cô gái không gọi lại, hay một cô nàng lấy công việc của mình ra làm trò đùa, hay gì chăng nữa thì vấn đề chỉ đơn giản là anh ta đã không đứng lên và nói cho nàng biết mình sẵn sàng chấp nhận và không chấp nhận điều gì từ nàng.

Thường thì nó sẽ giống như thế này:

"Nàng rất thích tôi và cho tôi cả số điện thoại. Nàng trả lời tin nhắn của tôi, nhưng khi tôi cố hẹn nàng đi chơi, thì nàng lại biện hộ trốn tránh. Rồi tôi nhắn tin cho nàng nhiều hơn và nàng nói nàng muốn găp tôi, nhưng khi xuất hiện vào buổi hẹn thứ hai, nàng lại đến muộn và nói phải về sớm. Nàng không hôn tôi. Giờ tôi nhắn tin cho nàng và nàng nhắn lại nhưng không đồng ý gặp lần thứ ba. Tôi phải làm gì?"

Thông thường những chàng trai như trên bị ám ảnh về "chiêu trò phụ nữ thường dùng" hay làm cách nào để đối phó với các bài test từ phụ nữ.

Câu trả lời của tôi cho các chàng luôn giống nhau: **nếu anh làm rõ ngay từ đầu rằng anh không sẵn sàng cho những chiêu trò, thì không chỉ những phụ nữ anh thu hút được sẽ không làm điều đó, mà chính anh cũng sẽ không thu hút phải những phụ nữ chiêu trò.**"

Trong ví dụ trên thì kế hoạch hành động của tôi là gì? Tôi sẽ nói thẳng với nàng rằng nếu nàng không có hứng thú hẹn hò với tôi thì tốt nhất nên tiết kiệm thời gian cho cả hai và đừng xuất hiện.

Phải, tôi sẽ nói thẳng vào mặt nàng như vậy. Đó không phải hành vi bất lịch sự mà là cách cư xử rõ ràng.

Tôi từng nói điều tương tự với phụ nữ khoảng 5-10 lần. Không có ngoại lệ, tất cả bọn họ đều vô cùng kinh ngạc đến rớt hàm. Thường thì họ sẽ ngay lập tức xin lỗi và nói họ không có ý tỏ ra chảnh chọe như vậy. Lạ lùng thay, sự thành thật và khả năng sẵn sàng bị từ chối (hoặc từ chối họ) của tôi lại thể hiện sự Tự tin Đích thực và lần đầu tiên khiến họ cảm thấy bị thu hút.

Cũng có vài lần thì họ nói, "Anh nói đúng, em không muốn hẹn hò với anh" theo nhiều cách khác nhau. Ok thôi. Đúng là chẳng sung sướng gì

khi nghe những điều ấy, nhưng cuộc đời còn nhiều thứ đau đớn hơn nhiều. Hãy quên nó đi thì tốt hơn. Nàng đã tiết kiệm thời gian và sức lực cho cả hai.

Khả năng và sự sẵn sàng vạch ra ranh giới của bạn tỷ lệ thuận với sự tự tin. Những người đàn ông thiếu tự tin và thiếu tính nhạy cảm sẽ để cho ranh giới của mình lỏng lẻo, chào mời những kẻ thao túng và để cho người khác dẫm đạp lên nó. Bởi vì những người này sẵn sàng thay đổi bản thân để nhận được sự công nhận từ những phụ nữ mà họ gặp.

Những nam giới tự tin thiết lập ranh giới cho mình vì họ trân trọng thời gian và hạnh phúc của bản thân hơn việc nhận được sự chú ý từ nữ giới. Họ cũng không thấy có lý do gì để chà đạp lên ranh giới của người khác.

Khi nói đến việc trở nên nhạy cảm và tự tin hơn, bước đầu tiên thường là bắt đầu vạch ra giới hạn riêng của bạn. Học cách nói không với người khác, đặc biệt là phụ nữ. Bắt đầu đưa ra ý kiến về những gì bạn thích và không thích, những gì bạn có thể bỏ qua và những gì không. Hãy thành thật với bản thân. Và sau đó thành thật với nàng.

Vấn đề với việc hình thành những ranh giới mạnh mẽ là để tạo ra chúng, bạn phải nhận thức một cách cụ thể khao khát và cảm xúc của chính mình. Và nhiều người đàn ông đã thiếu thốn suốt cả đời thường không nhận thức rõ bản thân mình. Họ không biết mình sẵn sàng đứng lên vì điều gì và sẵn sàng bỏ qua điều gì. Họ không biết động cơ thúc đẩy và khao khát cảm xúc của bản thân.

Đàn ông thường sẽ phải dành nhiều thời gian tìm kiếm sự thật trong bản thân họ, trước khi có khả năng bày tỏ nó ra với người khác.

TÌM KIẾM SỰ THẬT

Đây là một vài sự thật tôi phát hiện ra trong vài năm trước:

Khao khát quá mức tình cảm từ phụ nữ của tôi có thể liên quan đến việc tôi được nuôi dưỡng bởi một người mẹ đơn thân thời niên thiếu. Việc cha mẹ tôi ly hôn đã để lại trong tôi một nỗi sợ về sự gắn bó và chúng thâm nhập vào đời sống tình dục của tôi tới tận ngày nay. Rằng những gì tôi xem là ngầu khi còn trẻ thực ra chỉ là những cách bảo vệ bản thân khác nhau và chữa trị vết thương trong tôi. Rằng tôi đã oán giận cha mình suốt một thời gian dài. Rằng tôi có một nỗi ám ảnh kỳ lạ về sự nam tính của mình. Rằng đối với tôi giá trị quan trọng nhất là chân thành, đồng cảm và trí tuệ. Rằng tôi không sẵn sàng bỏ qua cho những người phụ nữ không mang lại hạnh phúc cho mình, dù họ nóng bỏng cỡ nào chăng nữa.

Hiện tại tôi nói ra những điều này có vẻ dễ dàng, và điều quan trọng không nằm ở từ ngữ. Nó nằm ở dòng thác cảm xúc cuộn trào khi tôi khám phá ra sự thật về bản thân mình. Và khi đã làm được điều đó, tôi có thể bày tỏ những cảm xúc bị dồn nén trong cuộc sống thường nhật và với phụ nữ.

Bởi vì tôi đã tự mình khám phá ra những sự thật trên, tôi đã có thể vạch ra ranh giới dựa trên những sự thật đó, những điều khiến tôi trở nên ít thèm muốn sự chú ý hơn.

Ví dụ, trong lần đầu tiên ra ngoài, tôi đã mất rất nhiều thời gian để tìm cách tán tỉnh những cô nàng nóng bỏng trong những quán bar ồn ào. Bạn biết đấy, những cô nàng có làn da rám nắng giả, ngực giả, tóc giả, nhân cách cũng giả nốt.

Không rõ vì lý do gì, tôi không thể giữ sự chú ý của họ lâu được. Cuối cùng, sau khi đẩy mọi thứ đi xa hơn và dành nhiều thời gian và sức lực cho những nơi như vậy, tôi cũng trở về nhà với vài cô.

Và…khá là thất vọng.

Điều tôi khám phá được là chẳng có gì thú vị từ những cô nàng ấy. Cái mà tôi theo đuổi chỉ là một trạng thái, một cái vỗ vai an ủi, về cơ bản là làm sống lại và cứu chuộc những thất bại của tôi những năm trung học, khi các cô gái xinh đẹp không thèm để mắt tới tôi.

Chẳng liên quan gì đến những cô nàng cả, tất cả chỉ từ phía tôi mà thôi.

Giờ thì, khi gặp một cô gái không thể hiện bất cứ chiều sâu cá tính nào, tôi sẽ không sẵn sàng đặt nỗ lực để hiểu về cô ta. Ranh giới của tôi đã được thiết lập: Tôi đánh giá cao sự tò mò, trình độ giáo dục, trí tuệ và tính chân thực. Tôi cũng không đề cao vẻ ngoài giả tạo như cả tấn đồ make-up, phấn phủ, tóc nối hay váy bó.

Ờm, thực ra thì tôi có đề cao khoản váy bó…

Nhưng mỉa mai làm sao, bởi vì ranh giới đã được thiết lập, tôi không đầu tư vào những phụ nữ đó nữa, và kết quả là tôi lại nhận được nhiều sự chú ý từ họ hơn bao giờ hết.

Điều quan trọng là tìm kiếm lý do cho việc bạn đầu tư quá mức vào phụ nữ, thảo luận một cách chân thành với bản thân về điều đó và tìm cách giải quyết nó.

Ví dụ, có thể bạn quá để tâm đến phụ nữ quanh mình vì bạn vẫn còn zin và chưa có kinh nghiệm gì với họ. Vậy thì bạn nên nhìn vào cách sự thiếu kinh nghiệm ấy đã khiến cho bạn hạ thấp bản thân và tìm kiếm sự phê chuẩn từ phụ nữ. Bạn phải cảm thấy thoải mái với suy nghĩ mình là người thiếu kinh nghiệm và thừa nhận sự bấp bênh nếu muốn tích lũy nhiều kinh nghiệm sau này.

Hoặc có thể bạn gái cũ bỏ bạn đi theo người khác, và bạn cảm thấy cay đắng. Trước khi thu lại sự giận dữ khiến bạn đầu tư quá mức vào phụ

nữ, bạn cần hiểu vì sao mình lại giận dữ và lý do bạn gái cũ rời xa bạn.

Với tôi, phần quan trọng nhất là chấp nhận rằng thực ra tôi đã là một tên bạn trai quá ngây thơ và ngu ngốc, và tôi có thể hiểu tại sao cô ấy bỏ đi. Tôi cũng nhận ra những thiếu sót và sự bấp bênh trong nàng, điều mà tôi không để ý khi còn bên nhau, rằng nàng không phải là thiên thần hoàn hảo như tôi mong đợi. Bởi tất cả những điều đó, tôi đã xây dựng được ranh giới với kinh nghiệm và sự tức giận được rút bớt, cho phép tôi buông bỏ và trở nên ít đầu tư vào những người phụ nữ mà tôi hẹn hò.

Một ví dụ khác là một anh chàng chưa bao giờ trông có vẻ "bảnh bao". Có lẽ anh ta đã bị bắt nạt và trêu trọc suốt thời cấp ba. Có thể các anh chàng nổi tiếng nhất trong trường đã gọi anh ta là bóng hay đồ đàn bà.

Có thể giờ anh ta đã lớn hơn, đẹp trai hơn, giao tiếp tốt hơn và đang tìm cách bù đắp lại những năm tháng bị coi rẻ. Vì thế anh ta ném tiền vào việc thu hút những sự chú ý hời hợt. Anh thấy vui lắm, nhưng anh chỉ đang thỏa mãn những nhu cầu cũ, cuối cùng anh cũng có thể dành phần đời còn lại để trở thành một anh chàng bảnh bao và nổi tiếng. Nhưng đến một lúc nào đó, anh phải gọi rõ được tên của cảm giác này, chấp nhận nó và cảm thấy thoải mái thừa nhận nó. Có như vậy anh mới có thể bước tiếp.

Một lần nữa, nếu bạn chỉ đang cố gắng kiếm một cô bạn gái nhằm gây ấn tượng với những gã đàn ông khác, thì bạn đang ở không đúng chỗ rồi, và bạn cần nghiêm túc xem lại động cơ của mình. Muốn khôi phục lại điều này bạn phải tìm hiểu lý do vì sao bạn lại tìm kiếm sự chú ý và công nhận từ những người đàn ông khác - có thể nó có nguồn gốc từ bố bạn - rồi sau đó tìm kiếm sự chấp thuận thông qua những phương tiện khác. Tham gia vào một CLB thể thao. Đãi đồng nghiệp môt chầu bia. Mua vé xem đội bóng chày địa phương. Có nhiều cách để gắn kết tình anh em hơn là gây ấn tượng với họ bằng những cô gái.

Tôi là tổng hợp của hai ví dụ trên. Tôi dành phần lớn thời niên thiếu sống một mình với mẹ. Và kết quả là, tôi luôn có liên hệ đến các bạn nữ hơn là bạn nam, và gần như không có bạn là nam giới cho đến khi trưởng thành. Tôi cũng chưa bao giờ có thể liên hệ với họ và việc bố tôi không ở cạnh tôi (cả về mặt thể chất và tâm lý) đã hướng tôi một cách vô thức tìm kiếm sự công nhận từ những người đàn ông khác.

Trên tất cả là sự kiện người bạn gái 4 năm chia tay với tôi, và khi đó tôi đã trút sự tức giận lên phụ nữ. Kết hợp hai điều đó lại và bạn có một công thức hoàn hảo cho một Anh chàng Tốt bụng biến thành kẻ Tự tin Giả tạo để bù lại và trở thành một tay chơi.

Nhận ra và chấp nhận sự thật này là điều duy nhất cho phép tôi giải quyết và buông bỏ những nỗ lực và mong muốn được phụ nữ chấp thuận. Tôi phải chấp nhận những thiếu sót của bản thân, phát triển sự Tự tin Đích thực và thu hút những người phụ nữ tuyệt vời bước vào cuộc đời tôi với sự chắc chắn. Ngay khi nhu cầu gây ấn tượng với những người đàn ông khác tiêu tan, thì suy nghĩ tán tỉnh những cô nàng say xỉn ở bar của tôi cũng tiêu tan theo. Ngay khi tôi buông bỏ những giận dữ đối với bạn gái cũ thì nhu cầu phá hoại mọi thứ của tôi cũng biến mất.

Kết quả là, tôi trở nên ít đầu tư và ít bị ảnh hưởng bởi hành động của phụ nữ xung quanh mình, và khiến bản thân trở nên hấp dẫn hơn. Như một phép màu, tôi bắt đầu thu hút nhiều cô nàng xinh đẹp và thú vị với ít nỗ lực hơn.

Và tôi biết điều đó bằng cách nào? Nó rất rõ ràng. Vẻ bề ngoài của tôi không thay đổi. Tôi vẫn ăn mặc như mọi ngày. Đi đến những quán bar quen thuộc. Nhưng bỗng nhiên các cô gái tới tiếp cận tôi. Tôi được chú ý nhiều hơn và những cô nàng nóng bóng hơn cười và nhìn tôi. Vẻ ngoài của

tôi thay đổi rất ít, còn nội tâm thì thay đổi hoàn toàn. Và hành vi bên ngoài của tôi cũng sớm thay đổi để khớp với điều đó.

Tìm kiếm sự thật trong bạn là một tiến trình dài hạn gian nan, có thể viết cả một cuốn sách về nó. Nhưng tôi đảm bảo với bạn rằng bạn có vài vấn đề sâu thẳm bên trong khiến cho bạn tập trung quá nhiều vào cách phụ nữ đối xử với mình. Nếu không bạn đã chẳng mua cuốn sách này.

Nếu bạn cảm thấy mình có những vấn đề nghiêm trọng về cảm xúc hay tin rằng nhân dạng của bản thân đang phụ thuộc quá nhiều vào cách phụ nữ đáp lại, thì tôi khuyên bạn nên tìm đến bác sĩ tâm lý.

Các buổi trị liệu thường bị gán những định kiến và phán xét tiêu cực, song nếu bạn bỏ thời gian để tìm môt bác sĩ tâm lý tốt mà mình có thể tin tưởng, thì nó có thể vô cùng hữu ích.

Điều quan trọng là các buổi trị liệu chỉ là một công cụ, không phải giải pháp. Một nhà trị liệu có mặt ở đó để hướng dẫn và thúc đẩy bạn tiếp tục tìm kiếm cảm xúc đích thực trong mình. Họ không thể tìm thay bạn. Rất nhiều người tìm đến trị liệu tâm lý với kỳ vọng họ sẽ được chữa lành một cách kỳ diệu. Rồi họ bị thất vọng khi mọi thứ chỉ là "nói chuyện" và hỏi những câu hỏi khó chịu suốt cả liệu trình.

Những câu hỏi được hỏi với lý do nhất định. Hãy chủ động trong việc tìm kiếm nút thắt cảm xúc trong bản thân mình mà trước đây bạn không biết. Bạn sẽ khám phá ra vài điều tuyệt vời. Cái lần bọn trẻ hàng xóm nhốt bạn trong tủ quần áo suốt buổi chiều, hay khi mẹ bạn về nhà và bỏ quên bạn ở cửa hàng tạp hóa, hay việc ly hôn của cha me hoặc sự ra đi của người thân yêu - tất cả điều đó đều mang những tác động cảm xúc có thể thúc đẩy và hướng bạn đến việc đầu tư quá mức vào việc nhận được sự công nhận từ một nguồn cụ thể trong cuộc sống của bạn.

Và nguồn đó thường là phụ nữ.

Nghe theo lời khuyên trong cuốn sách này cũng là một cách có ích cho bạn. Mọi lời khuyên đều được tạo ra nhằm giúp bạn cư xử ít tập trung vào việc nhận được sự chú ý từ phụ nữ và phát triển sự Tự tin Đích thực. Thực hiện các hành vi này và trở nên nhận thức rõ ràng hơn về cảm xúc của mình sẽ giúp bạn có được thay đổi vĩnh viễn trong tương lai.

Như bạn sẽ thấy, cuốn sách này được chia làm ba phần chính để bắt đầu bước vào cuộc đời bạn và giúp bạn khám phá ra sự thật bên trong mình: xây dựng một lối sống phù hợp, vượt qua nỗi sợ và sự lo lắng, trở nên cởi mở hơn trong việc bày tỏ cảm xúc và tình dục mà không cảm thấy xấu hổ hay ngại ngùng.

Ba phần này sẽ giúp bạn xây dựng nền tảng tự tin. Và tôi sẽ nói thêm trong chương 7, tất cả những điều này liên kết với nhau. Khi bạn thành công trong một thứ, bạn sẽ nhận được lợi ích gián tiếp ở những thứ khác, và ngược lại.

BẤT ĐỒNG VÀ PHÓNG CHIẾU

Tôi muốn kết thúc chương này bằng việc thảo luận về môt vài ngoại lệ khi trở nên nhạy cảm và tự tin bên cạnh phụ nữ. Tôi biết rằng trong phần đầu cuốn sách tôi đã hứa rằng việc đầu tư ít hơn vào một phụ nữ sẽ khiến nàng thấy bạn hấp dẫn hơn.

Đó là sự thật, song chỉ vì nàng cảm thấy bạn là một người đàn ông hấp dẫn, không có nghĩa là nàng sẽ trèo lên giường với bạn ngay lập tức. Hấp dẫn là tốt, nhưng nó không đủ để thỏa mãn một mối quan hệ lãng mạn hay tình dục.

Có hai lý do chính ngăn cản những người phụ nữ hấp dẫn đến bên bạn, và cả hai đều khá phổ biến, đó là sự bất đồng và phóng chiếu.

Bất đồng là khi phụ nữ cảm thấy bạn hấp dẫn, nhưng có những khác biệt về giá trị hoặc hoàn cảnh bên ngoài tác động ngăn nàng thể hiện sự quan tâm đến bạn.

Ví dụ, cứ cho rằng bạn là một ngôi sao nhạc rock chuyên dành những buổi tối trong quán bar, say xỉn và làm tình với cả đám người, trong khi nàng là một trinh nữ ngoan đạo và thề sẽ không quan hệ trước khi kết hôn. Sự chênh lệch về giá trị cá nhân ấy sẽ phá vỡ bất cứ sự hấp dẫn nào có thể có và là một bất đồng thực sự sẽ ngăn cản bất cứ điều gì có thể xảy ra.

Trường hợp phổ biến là bạn gái hoặc vợ, xảy ra thường xuyên. Bạn gặp một phụ nữ, cả hai thực sự cảm thấy có liên kết, nàng cười lớn trước mọi trò đùa của bạn, mìm cười khi bạn mỉm cười, nhìn vào mắt bạn thật lâu…

…rồi nàng kết hôn.

Và không chỉ có chuyện kết hôn, nàng quyết định dứt bỏ chuyện tán tỉnh. Nàng thật sự thích bạn. Nhưng nàng đánh giá chuyện hôn nhân cao hơn sự hấp dẫn của bạn. Và bạn chẳng thể làm gì hơn. Đó là bất đồng.

Các chàng trai thường hỏi tôi cách để một người phụ nữ lừa dối bạn trai hay chồng của họ và câu trả lời là đừng làm chuyện đó. Họ đã có quyết định của riêng mình và bạn chỉ tình cờ xuất hiện đúng nơi và đúng thời điểm (hoặc sai nơi, sai thời điểm tùy vào cách nhìn của bạn). Điều khiến phụ nữ lừa dối chồng của họ không phải để gặp một anh chàng quyến rũ; đó là vì nàng cảm thấy không được thỏa mãn trong mối quan hệ hiện tại và sẵn sàng chịu rủi ro bằng việc ngủ với ai đó khác.

(Lưu ý nhỏ: Tôi tha thiết đề nghị bạn ĐÙNG bao giờ ngủ với phụ nữ đã có gia đình hay bạn gái của ai đó vì rất nhiều lý do, cả về khía cạnh đạo đức lẫn thực tế. Trừ trường hợp là người trợ cấp cho cô ta bằng lòng với điều đó)

Bất đồng có thể từ tôn giáo, văn hóa hay chỉ đơn giản là pháp luật cổ hủ. Ví dụ, một vài bất đồng hợp pháp sẽ xảy ra nếu nàng sống ở Úc còn ban sống ở New York. Điều đó tạo nên một số vấn đề trong việc hẹn hò dù có sức hấp dẫn mạnh mẽ đi chăng nữa.

Thông thường sẽ có ít nhất một chút bất đồng trong bất kỳ tương tác nào. Bạn chẳng bao giờ thích một người phụ nữ 100% cả và không có phụ nữ nào thích bạn 100%. Sẽ luôn có những khác biệt nhỏ trong giá trị hay sự ưu tiên khiến bạn hơi khó chịu, hoặc vô cùng khó chịu. Nó sẽ trở thành những tình huống và sự kiện khó tránh khỏi gây nên những khó khăn trong việc kết nối hai người.

Bất đồng có ngăn bạn có một mối quan hệ hay không phụ thuộc vào độ vững chắc của ranh giới bạn vạch ra và kỳ vọng của bạn.

Ví dụ, bạn có thể gặp một cô nàng cực kỳ nóng bỏng và là kẻ nghiện ma túy. Nhưng nếu bạn là kiểu chỉ muốn làm tình với nàng, bạn có thể không quan tâm đến chuyện nghiện ngập. Và nếu bạn cảm thấy việc nghiện ma túy là không thể tha thứ về mặt đạo đức, ban sẽ không có hứng thú và bỏ qua cô ta.

Cuối cùng, giá trị sẽ quyết định hành vi của bạn. Và đó là cốt lõi của mọi vấn đề: Giá trị sẽ quyết định hành vi, không phải những gì nàng muốn, người khác muốn, mà là thứ tốt nhất đối với bạn và với mối quan hệ.

Phóng chiếu lại hoàn toàn khác biệt. Có rất nhiều phụ nữ vì bất kỳ lý do gì cũng đều sợ chuyện tình dục và những người đàn ông cởi mở trong chuyện đó. Họ che giấu những vấn đề về lòng tin và oán giận đàn ông. Điều này xảy ra vì trong quá khứ họ từng bị bạo hành tình dục hoặc đã trải nghiệm những thất vọng và giận dữ kéo dài với nam giới trong quá trình trưởng thành, hoặc với những người bạn trai trước đây.

Khi đối mặt với một người đàn ông tự tin và không dựa dẫm, những người phụ nữ này thường không tin tưởng và từ chối ngay lập tức. Họ không từ chối vì bạn thiếu hấp dẫn, mà họ làm vậy vì họ thấy bạn hấp dẫn và cảm xúc hấp dẫn mạnh mẽ ấy khiến họ sợ hãi, đăc biệt nếu bạn là một người đàn ông có cảm giác đe dọa với họ. Quan điểm về tình dục với nam giới của họ rất tiêu cực và khi phải đối mặt với một người đàn ông chân thành và hấp dẫn, họ thường sẽ tấn công và khiến bạn phải đổ lệ.

Thực tế, bạn càng biến mình thành một người đàn ông ít dựa dẫm và nhạy cảm thì bạn càng nhận được nhiều sự phóng chiếu từ người khác. Những lần từ chối tôi nhận được gần đây khắc nghiệt hơn trước nhiều. Khác biệt là tôi đã ít quan tâm đến chúng hơn. Tôi không tin đó là sự ngẫu nhiên. Có những cô gái sẽ giận dữ và nói những điều như, "Em cá là anh cũng nói điều đó với tất cả các cô gái khác", hay tìm ra lý do để đẩy bạn ra xa và rồi hối hận và muốn bạn quay trở lại.

Những phụ nữ đó cuối cùng sẽ không cảm thấy thỏa mãn với đời sống tình dục của mình và đầu tư quá mức vào đàn ông, theo cách riêng của họ. Tôi thấy tốt nhất là tránh kiểu phụ nữ này ra. Một trong những giá trị của tôi là cảm thấy thoải mái với việc bộc lộ tình dục, do đó giới hạn tôi vạch ra là tôi sẽ không hẹn hò với những phụ nữ không cảm thấy thoải mái với chuyện tình dục của tôi hay của chính họ.

Nói chung, những phụ nữ đó thiếu tự tin một cách cực đoan và vì lỗ hổng đầu tư quá lớn giữa hai người khiến họ sẽ phóng chiếu sự đầu tư đó lên bạn. Họ sẽ buộc tội bạn là kẻ đòi hỏi, hống hách, dâm dục, không đáng tin cậy hay yếu đuối. Những lời buộc tội này chẳng liên quan gì đến thực tế, và một người đàn ông tự tin sẽ tránh xa cô ả đó hoặc lờ đi những gì cô ta nói.

Chỉ có những người đàn ông thiếu tự tin mới chấp nhận những thứ vô nghĩa như vây. Nếu những anh chàng thiếu tự tin thuộc dòng Trai tốt, anh ta sẽ dành toàn bộ thời gian của mình để xoa dịu và cố gắng sửa chữa những cáo buộc và vấn đề cô ả phóng chiếu lên mình. Nếu là người đàn ông mang sự Tự tin Giả tạo, anh ta sẽ đáp trả ngay lập tức và sẽ dựng nên một mối quan hệ đầy những cãi vã, đùa cợt với cảm xúc và phóng chiếu những tổn thương lên nhau hết lần này đến lần khác, cho đến khi một trong hai người trở nên nhận thức được và thoát ra khỏi vòng lặp ấy. Đôi khi điều này diễn ra rất nhanh. Đôi lúc nó lại mất đến cả tháng hay cả năm. Chẳng có gì vui vẻ cả.

Sự thật không mấy thoải mái là phần lớn phụ nữ sẽ có bất đồng và độ phóng chiếu cao khi bạn gặp họ. Với hầu hết những người bạn gặp, mọi chuyện chỉ đơn giản là không có kết quả dù bạn làm gì chăng nữa. Đây là điều đã được dự đoán. Cũng ổn thôi. Người ta gọi đó là "không hợp duyên".

Không hợp duyên là một sự thật trong cuộc sống. Dù bạn hành xử thế nào chăng nữa, phần lớn phụ nữ ngoài kia tại bất cứ thời điểm nào cũng sẽ không cảm thấy hứng thú cảm xúc gì với bạn. Việc của chúng ta không phải là thu hút tất cả phụ nữ, mà nắm bắt được những người có tiềm năng cao bị chúng ta thu hút.

Thực tế của việc không hợp duyên xác định toàn bộ chiến lược hẹn họ của chúng ta. Chiến lược của chúng ta dựa trên cả những kết quả tốt nhất và tệ nhất. Thế giới vốn là vậy, việc của chúng ta đơn giản là thể hiện bản thân mạnh mẽ và rõ ràng nhất có thể, chấp nhận những phản hồi và tiếp tục tiến đến những cơ hội. Còn những thứ khác hãy để dành cho lũ ngốc.

Người dịch: Hoàng Dung

PHẦN 2: CHIẾN THUẬT

CHƯƠNG 5: SỰ PHÂN CỰC

"Bất kỳ cá nhân nào nếu muốn trở thành lãnh đạo cũng cần phải có khả năng tranh luận. Nếu không, họ không thể đứng lên vì điều gì hết cả."

- Richard M. Nixon

Trong Phần 1, chúng ta đã biết được rằng sự quyến rũ của đàn ông nằm ở việc một người không hề đòi hỏi sự chú ý và rằng anh ta thoải mái ra sao trong việc bày tỏ những khao khát và sự dễ bị tổn thương của bản thân. Ta cũng đồng thời hiểu được tính hạn chế của sự cuốn hút và vì sao mà hầu hết phụ nữ trên thế gian này ở vào bất kỳ thời điểm nào đều không phù hợp với bạn dù bạn có nói hay làm gì đi nữa.

Ở Phần 2, mục tiêu của chúng ta là xây dựng một chiến lược dành cho thế giới thực tế dựa trên những thực tại này để bất cứ một người đàn ông nào cũng có thể hoạch định ra một đường lối rõ ràng nhằm cải thiện cái đời sống hẹn hò của anh ta một cách thật chóng vánh và ngoạn mục.

Mục đích của cái chiến lược này là sự hiệu quả và thực tiễn. Đây là một chiến lược dựa trên thực tế, chứ không phải là những chuyện hoang đường về cái sự khai mở những bí mật về phái yếu, hay là những lời hứa hẹn bóng bẩy rằng bạn có thể lên giường với mọi cô nàng nóng bỏng mà bạn gặp mặt.

Vì thế mà chiến lược đề ra trong cuốn sách này đề cập tới những thực tại mà rất nhiều những lời khuyên về hẹn hò khác dành cho đấng mày râu không động tới; cụ thể là, sự từ chối, chủng tộc, tuổi tác, diện mạo, sự xấu hổ, trung thực, sự kết nối về mặt cảm xúc và có phải tôi vừa nhắc đến sự từ chối không ấy nhỉ?

Bạn sẽ bị từ chối. Nhưng đừng lo. Không có vấn đề gì đâu.

Rất nhiều lời khuyên hẹn hò, đặc biệt là về sự đa dạng của các màn trình diễn, đều cố gắng hứa hẹn về khả năng làm chuyện ấy với cô nàng mà bạn muốn, bất kể … ư, khá là nhiều việc khác. Bạn có thể là một thằng cha béo ú nhếch nhác đang ăn dầm nằm dề dưới tầng hầm nhà bà bu, và chỉ với hai hay ba câu nói đúng bài bản, là bạn cũng có thể hẹn hò với một em người mẫu áo tắm (như thể là mấy cô người mẫu áo tắm cứ luôn lượn lờ ở mọi góc phố ấy nhỉ).

Đấy đúng là một câu chuyện cổ tích. Và không chỉ là chuyện cổ tích thôi đâu, nó còn là câu chuyện cổ tích mà bạn không thực sự muốn sống trong đó. Nó chẳng qua chỉ nhằm thỏa mãn cái nhu cầu cần được chú ý đến của bạn mà thôi.

Sự từ chối tồn tại vì một lý do nhất định – nó có nghĩa là ngăn những người không phù hợp với nhau tiến tới với nhau.

Đàn ông có vẻ như không hiểu được rằng nếu một cô gái từ chối anh ta bởi vì anh ta hơi thấp, hay bởi vì cô ấy không ưa nổi kiểu tóc của anh ta, hay bởi vì cô ấy thấy anh ta thật tẻ nhạt, thì dù thế có nào đi nữa anh chàng cũng chẳng thể vui vẻ mà ở bên cô ấy được.

Bạn tự hỏi mình điều này xem: tại sao bạn lại muốn gắn bó với một người không coi trọng bạn kia chứ? Tại sao bạn lại muốn sống bên một người như thế chứ? Bởi vì cô ấy quá đẹp à? Thôi nào, làm ơn hãy tôn trọng bản thân mình một chút đi. Bạn phải nâng cao tiêu chuẩn của mình lên chứ.

Một lần nữa, những **người đàn ông luôn đòi hỏi sự chú ý và có lòng tự trọng thấp là những người sẵn sàng thay đổi hoàn toàn tính cách của bản thân để có thể quyến rũ bất kỳ người phụ nữ nào.** Bước đầu tiên để trở nên hấp dẫn hơn là nhìn nhận sự cự tuyệt như một cách nhằm

loại bỏ những người phụ nữ sẽ không khiến bạn cảm thấy hạnh phúc trong cuộc sống. Và đó là một điều may mắn, chứ không phải là sự nguyền rủa đâu.

Vậy thì, chúng ta hãy bắt đầu từ điểm khởi đầu. Ngoài kia có vô số phụ nữ, và ta không thể nào mà gặp gỡ hay quen biết tất cả bọn họ. Vì vậy nhiệm vụ đầu tiên của chúng ta là tìm ra cách để thu hẹp và sàng lọc đối tượng nhằm kiểm soát các cơ hội của mình tốt hơn.

BA KIỂU PHỤ NỮ

Ta hãy bắt đầu với toàn bộ số phụ nữ trên hành tinh này. Tầm 3,6 tỷ hay sao đó.

Dĩ nhiên, bạn sẽ không ham muốn phần đông phụ nữ trên thế giới này. Vì vậy chúng ta sẽ bỏ qua tất cả những người có vẻ bề ngoài không thuộc gu của bạn. Nếu như bạn không cảm thấy một cô gái nom hấp dẫn, thì đừng đánh chủ ý lên cô ấy, đừng mời cô ấy đi chơi, đừng làm gì hết cả.

Điều đó có nghĩa là, hãy tự quyết định việc bạn thích điều gì ở một người phụ nữ dựa trên tiêu chuẩn của bản thân bạn. Nếu như bạn thích những cô gái đẫy đà hay những cô có đường cong quyến rũ, thì hãy tiến tới đi. Nếu bạn thích những cô gái da đen với tóc cuốn lọn dài, bạn đừng nên do dự. Còn nếu bạn thích những người phụ nữ hơn tuổi hoặc kém tuổi, cũng tốt. Đừng tự ép buộc mình phải sống theo tiêu chuẩn của người khác. Và tôi xin nhắc lại một lần nữa, vì tình yêu của Chúa, nếu như bạn không thấy cô ấy hấp dẫn, làm ơn đừng có theo đuổi cô ấy.

Vì những mục tiêu cụ thể, chúng ta có thể chia tất cả những người phụ nữ mà bạn thấy cuốn hút thành ba nhóm: Đáp lại, Lừng chừng, và Không đáp lại.

Hãy bắt đầu với nhóm Không Đáp Lại.

Những người phụ nữ Không đáp lại chính là: họ là hoa đã có chủ và/hoặc không có hứng thú với việc xây dựng một mối quan hệ tình cảm/tình dục với bạn. Những lý do chủ yếu khiến phụ nữ thuộc vào nhóm này là:

- Bạn khao khát tình cảm hơn cô ấy, và do đó cô ấy không bị bạn thu hút.

- Cô ấy đã có bạn trai/chồng và hạnh phúc với mối quan hệ của mình.

- Có quá nhiều sự khác biệt ngăn cô ấy bằng lòng hẹn hò cùng bạn, chẳng hạn như là sự khá biệt về hệ giá trị, sự khác biệt về sở thích, v.v

- Cô ấy không có hứng thú hay không muốn hẹn hò với một thằng đàn ông nào trong thời điểm hiện tại cả.

Cách để nhận biết được rằng một cô gái thuộc nhóm Không đáp lại là cô ấy liên tục không đáp lại các tín hiệu bày tỏ sự hứng thú của bạn và/hoặc cho bạn thấy những tín hiệu rằng cô ấy không hứng thú. Nếu bạn mời cô ấy đi cà phê và cô ấy cứ viện hết lý do này đến lý do khác cho việc vì sao cô ấy không thể đi với bạn, thì rõ ràng là cô ấy Không đáp lại. Nếu như bạn gọi cho cô ấy ba lần và cô ấy không bao giờ gọi lại, thì rõ là cô ấy Không đáp lại bạn rồi. Nếu như bạn tán gẫu với nàng và nàng giải thích rằng nàng đang bận và muốn được một mình, thì có nghĩa là nàng Không đáp lại bạn. Nếu như khi bạn đi cùng cô ấy và cô ấy kể rằng mình thất vọng như thế nào về bạn trai và rằng bạn là một người biết lắng nghe ra sao, tức là cô ấy Không đáp lại bạn.

Không có ngoại lệ nào hết cả. Rất nhiều anh chàng lãng phí thời gian tự thuyết phục bản thân rằng những cô gái thuộc nhóm Không đáp lại có lẽ sẽ thực sự thích họ. Một quy tắc cần nhớ rõ ở đây là*, "nếu như bạn buộc lòng phải đặt ra câu hỏi, thì đó chính là câu trả lời dành cho bạn."* Tức là,

không nên có sự mơ hồ nào ở đây hết. Và nếu như có, thì bạn có thể dễ dàng giải quyết bằng cách đơn giản nói với cô ấy rằng, "Anh nghĩ là em rất dễ thương/xinh/hấp dẫn/hay bất cứ điều gì khác, em có muốn đi uống nước/ăn tối/làm một ly với anh không?"

Vấn đề được giải quyết. Bạn sẽ nhanh chóng nhận ra mình đang đứng ở đâu.

Nhưng tôi lại lạc đề mất rồi…

Tiếp theo là nhóm Lừng Chừng.

Đây là nhóm có thể sẽ khiến cánh đàn ông thấy hơi khó hiểu bởi vì điều này không quá quen thuộc với chúng ta như là với phụ nữ. Thường thì, một người đàn ông sẽ biết được chỉ trong vòng vài giây rằng liệu anh ta có sẵn lòng gặp gỡ hay thậm chí là lên giường với một cô gái hay không.

Nhưng phụ nữ thì không như thế. Họ dành rất nhiều thời gian cho việc phân vân về một người đàn ông và cần phải bị tác động để nghiêng về hướng này hay hướng khác.

Phụ nữ thuộc nhóm này thường là những người mà bạn vừa mới gặp gỡ hay chỉ vừa quen biết. Điều quan trọng cần ghi nhớ ở đây là phụ nữ sẽ không ở mãi trong cái trạng thái này. Họ sẽ nghiêng về bên này hoặc bên kia. Và nếu như bạn không bao giờ chủ động trước hay bày tỏ sự hứng thú của mình, thì họ sẽ thường nghiêng về nhóm Không đáp lại (đây chính là Friend Zone - Khu vực Bạn bè, mà chúng ta sẽ bàn tới trong một phút nữa.)

Những người phụ nữ Lừng chừng nói chung là vậy, lừng chừng. Họ sẽ không nhất thiết từ chối lời đề nghị của bạn, nhưng tự họ cũng sẽ không mở lời hay chủ động trước. Tiến trình đánh giá vẫn đang được thực hiện.

Họ sẽ thường nói có một cách không dứt khoát, dù cho họ dường như không quá hào hứng trước điều đó. Họ vẫn còn đang thử bạn. Hay đôi khi, họ còn chưa nghĩ đến bạn theo khía cạnh đó nữa.

Mục tiêu đề ra đối với nhóm phụ nữ Lừng chừng là phân loại họ thông qua lời nói và hành vi của bạn. Điều này có thể mang nghĩa tán tỉnh hoặc trêu ghẹo họ. Điều đó có thể mang nghĩa là mời cô ấy đi chơi. Nó có thể chỉ đơn giản là mỉm cười với cô ấy từ phía bên kia của căn phòng. Dù có là gì đi nữa, mục đích đối với những người phụ nữ thuộc nhóm Lừng chừng là thực hiện một hành động buộc cô ấy phải đưa ra quyết định rằng cô ấy cảm thấy như thế nào về bạn. Việc cô ấy nghiêng về bên nào không quan trọng bằng việc thực sự hành động. Và hãy nhớ rằng, nếu như bạn cứ để cô ấy ở trong trạng thái lừng chừng ấy càng lâu, cô ấy sẽ trở nên Không đáp lại và sẽ không xem bạn như là một đối tượng hẹn hò.

Nhóm Đáp Lại

Và ở nhóm cuối cùng, những người phụ nữ Đáp lại là những người bị thu hút về mặt tính dục/tình cảm với bạn. Bạn có thể nhận ra những người thuộc nhóm Đáp lại này theo hai cách: 1) *họ chủ động tấn công bạn*, và/hoặc 2) *họ đáp lại hành động của bạn một cách nhiệt tình.*

Một vài ví dụ về việc một cô gái chủ động với bạn:

- Cô ấy liên tục giao tiếp bằng mắt với bạn và không dừng lại.

- Cô ấy tiếp cận bạn.

- Cô ấy vô cớ chạm vào bạn.

- Cô ấy hỏi xin số điện thoại của bạn hoặc rủ bạn đi chơi cùng cô ấy/bạn bè của cô ấy.

- Cô ấy đặt ra rất nhiều câu hỏi về bạn và có vẻ như vô cùng quan tâm tới bạn.

- Cô ấy giới thiệu bạn với bạn bè của cô ấy.

- Cô ấy cho bạn số điện thoại của mình.

- Cô ấy viện ra lý do để bạn đi chơi hoặc dành thời gian với cô ấy.

Có khả năng là nếu như bạn đang đọc cuốn sách này, nhiều cô bạn gái hay trải nghiệm tình dục mà bạn có được với phụ nữ xảy ra trong quá khứ chỉ bởi vì cô ấy đã chủ động bắt đầu trước.

Điều đó là tốt. Nhưng trong cuộc sống, trừ khi bạn là soái ca ngôn tình hay có một phong cách sống tuyệt đỉnh hoặc bạn có thể gặp gỡ các cô gái thông qua những mối quan hệ xã hội đáng tin cậy, thì rất ít phụ nữ sẽ chủ động tiếp cận bạn và cũng rất ít người sẽ chủ động một cách thường xuyên.

Thật ra, hầu hết phụ nữ, đặc biệt là những cô nàng vô cùng xinh đẹp, ngay cả khi họ bị bạn hấp dẫn, sẽ không bao giờ chủ động tiếp cận bạn. Hãy nhớ rằng, phụ nữ có khuynh hướng ít đầu tư cho mối quan hệ tình cảm hơn trước khi diễn ra quan hệ thể xác, vì thế, họ (thường) hi vọng rằng đàn ông sẽ chủ động ngay từ đầu. Ngoài ra còn có cả những sức ép mạnh mẽ về mặt xã hội đối với nữ giới trong việc chờ đợi người đàn ông tấn công trước nữa.

Mặt khác phụ nữ cũng cho thấy họ thuộc nhóm Đáp lại khi mà họ đáp lại bạn. Điều quan trọng là cần nhận ra điểm khác biệt tinh tế giữa một người phụ nữ đáp lại động thái của bạn và một người phụ nữ không có thái độ rõ ràng trước sự tán tỉnh của bạn. Một phụ nữ không có thái độ rõ ràng sẽ chỉ đơn giản là không phản ứng gì cả. Ví dụ, nếu như bạn chạm vào lưng của một cô gái không có thái độ không rõ ràng trong lúc nói chuyện với cô ấy, cô ấy sẽ hành động như thể bạn không hề chạm vào cô ấy.

Một người phụ nữ đáp lại bạn sẽ làm gì đó để phản ứng một cách tích cực với động thái của bạn. Đó là khi cô ấy đưa ra những tín hiệu với bạn rằng cô ấy chấp nhận sự tán tỉnh của bạn và thích thú với điều đó. Nếu như bạn chạm vào lưng của một cô gái và cô ấy muốn đáp lại, cô ấy hoặc là sẽ nghiêng người về phía bạn, nhích lại gần bạn hơn, hay là chạm lại vào người bạn.

Dưới đây là một vài ví dụ quen thuộc về sự đáp lại:

- Cô ấy lờ bạn bè mình đi để nán lại và nói chuyện cùng bạn.

- Cô ấy liên tục giao tiếp bằng mắt với bạn và cười hơi nhiều trước tất cả những gì bạn nói.

- Khi bạn chạm vào cô ấy, cô ấy chạm lại vào người bạn.

- Khi choàng tay qua vai cô ấy, cô ấy sẽ dựa vào người bạn.

- Khi bạn nắm tay cô ấy để dẫn đi đâu đó, cô ấy sẽ nắm lại tay của bạn.

- Khi bạn mời cô ấy đi hẹn hò, cô ấy sẽ đưa ra địa điểm và gợi ý về điều mà cô ấy muốn làm cùng với bạn.

Hầu hết những phụ nữ có hứng thú sẽ phản ứng lại với những dấu hiệu nhỏ để cho thấy rằng họ có hứng thú với bạn. Việc nắm bắt cách phụ nữ đáp lại và chú ý đến những dấu hiệu này là điều mà bạn có thể phát triển thông qua kinh nghiệm, nhưng việc này sẽ không quá khó nếu như bạn biết cần phải chú ý vào điều gì.

Rất nhiều phương pháp tán tỉnh mà chúng ta sẽ khám phá trong Phần 5 sẽ chỉ ra những cách thức đáp lại cụ thể của các chị em và làm thế nào để xử lý chúng.

Không may là, đại đa số phụ nữ mà bạn gặp gỡ, sẽ cho rằng bạn là một anh chàng điển hình, và sẽ tỏ ra Lừng chừng hoặc Không đáp

lại. Điều này đúng với hầu hết nam giới, bao gồm cả tôi trong đó, nên bạn đừng lo.

Tỷ lệ phụ nữ mà bạn gặp gỡ theo từng nhóm sẽ khác nhau đối với mỗi người đàn ông và cũng vô cùng khác biệt dựa vào hoàn cảnh mà bạn gặp gỡ họ nữa.

Chẳng hạn, bạn có thể là một ông trùm đầu tư 40 tuổi, và đang có mặt trong các sự kiện xây dựng mạng lưới quan hệ hay hội thảo, bạn có thể sẽ nhận thấy rằng 40% hoặc hơn số phụ nữ là Đáp lại và chỉ một số ít mới thuộc nhóm Không đáp lại hay Lừng chừng.

Nhưng cũng vẫn quý ông đấy có thể đặt chân tới một câu lạc bộ đêm đầy những kẻ say khướt mới hai mươi tuổi và sẽ sớm nhận ra rằng chỉ có 1% số phụ nữ ở đó là Đáp lại hay Lừng chừng, và 99% thì đếch quan tâm.

Đây là một khái niệm mà tôi gọi là Nhân khẩu học, và tôi sẽ dành cả Chương 7 để nói về nó bởi vì điều này là vô cùng quan trọng.

Tỷ lệ phần trăm chính xác của số phụ nữ rơi vào từng nhóm thực ra cũng chẳng liên quan cho lắm. Rất nhiều đàn ông, và thậm chí là rất nhiều cuốn sách về chủ đề hẹn hò, đều lãng phí vô số thời gian và công sức do không hiểu rõ về ba nhóm phụ nữ này và các chiến lược tương ứng dành cho từng nhóm.

CHIẾN LƯỢC DÀNH CHO MỖI NHÓM

Hành động của bạn sẽ khác nhau dựa vào kiểu phụ nữ mà bạn gặp. Nhiều đấng mày râu phạm phải sai lầm trong việc áp dụng sai chiến lược vào sai nhóm phụ nữ. Ví dụ như, họ sẽ cố thuyết phục một người phụ nữ thuộc nhóm Không đáp lại trở thành Đáp lại. Hoặc là họ sẽ đối xử với cô nàng đã thuộc nhóm Đáp lại từ trước như thể cô ấy chưa thuộc vào nhóm đó. Điều này không chỉ tốn thời gian, mà còn là vô ích nữa.

Mục tiêu đặt ra đối với nhóm phụ nữ Không đáp lại là tìm cách nhận ra họ và bỏ qua nhanh nhất có thể. Họ là đối tượng làm mất thời gian của bạn. Thường thì, nếu như phụ nữ Không đáp lại, thì họ không đáp lại vì lý do chính đáng, và nó chẳng mấy liên quan đến bạn (hoặc là toàn bộ đều liên quan đến bạn cũng nên, dù sao thì bạn cũng nên rút ra bài học từ đó).

Bạn hầu như chẳng bao giờ có thể thay đổi được tâm trí của một phụ nữ Không đáp lại, và nếu là có đi chăng nữa thì nó cũng chẳng xứng đáng với nỗ lực mà của bạn.

Tôi hoàn toàn tin vào cái ý tưởng "Có hoặc Không." Vì thế, tôi những muốn phụ nữ nói "Có," một khi họ biết về tôi. Và nếu như họ không hào hứng và thích thú khi ở bên tôi, thì tôi cũng chẳng buồn bận tâm tới họ nữa. Bởi vậy nên phụ nữ Không đáp lại chỉ đơn giản là không xứng đáng với thời gian hoặc nỗ lực mà tôi bỏ ra để theo đuổi được họ. Họ có thể là những người rất tuyệt và có lẽ là tôi sẽ kết bạn với họ. Nhưng kể từ giây phút họ Không đáp lại tôi, thì sự hứng thú của tôi phải chuyển sang đối tượng khác.

*Tôi sẽ nói với bạn điều này: trong bảy năm, sau khi gặp gỡ **hàng ngàn phụ nữ**, tôi nghĩ rằng may ra **chỉ có khoảng năm lần là phụ nữ rời khỏi trạng thái Không đáp lại** và tôi "giành được cô ấy."* Nếu như cô ấy từ chối bạn, nói với bạn rằng hãy đi đi, nói rằng cô ấy không có hứng, nói rằng cô ấy đã có bạn trai, thì xin mời bạn ra chỗ khác chơi. Tôi nói nghiêm túc đấy, hãy quên chuyện này đi và tiếp tục tiến về phía trước. Bạn chỉ đang lãng phí thời gian mà thôi. Tôi không quan tâm tới việc bạn cho rằng cô ấy đặc biệt ra sao, bởi vì ở đâu đó ngoài kia vẫn có người cũng đặc biệt nhường ấy và sẽ Đáp lại bạn.

Có hai nguyên nhân khiến ta mất thời gian nhiều nhất với nhóm Phụ nữ không đáp lại là Khu vực bạn bè và những cô nàng đang ở trong một

mối quan hệ tình cảm.

Khu vực bạn bè xuất hiện khi mà một phụ nữ xem bạn như một người bạn và không phải là một người tình tiềm năng. Đối với phụ nữ mà nói, hai điều này hầu như luôn luôn loại trừ lẫn nhau. Một người đàn ông có thể là một người bạn, hoặc là một đối tác tình dục tiềm năng, nhưng hiếm khi lại đóng cả hai vai. Ngoại lệ thì vẫn có, nhưng mà hiếm lắm ấy.

Một khi bạn đã rơi vào Khu vực bạn bè, thì hiếm khi nào lại thoát ra được. Và nếu như bạn có thoát ra được, thì cũng chẳng phải vì những gì bạn đã cố gắng hay thực hiện đâu. Vì sao á? Bởi vì một thằng đàn ông mà không hành động theo khát vọng tình dục của bản thân là một kẻ đòi hỏi được quan tâm, thiếu đi tính dễ bị tổn thương và do đó chẳng có gì hấp dẫn.

Khu vực bạn bè thường diễn ra khi một người đàn ông gặp một phụ nữ thuộc nhóm Đáp lại hay Lừng chừng mà không hề hành động hay bày tỏ sự hứng thú của bản thân. Thay vì thế, anh ta hành xử dễ chịu, như cái cách mà một người bạn tốt vẫn thường làm. Trong đầu anh ta, điều này thật là tuyệt bởi vì nó có nghĩa là nàng thích nói chuyện với anh ta, cười trước câu bông đùa của anh ta, v.v. Nhưng bởi vì anh ta kìm nén ham muốn tình dục của bản thân, anh ta tự đặt mình vào vị trí "bạn bè" vững chắc trong tâm trí của nàng.

Một ví dụ kinh điển, mà vô cùng đau đớn về Khu vực bạn bè đến từ một người bạn của cô bồ cũ của tôi. Khi tôi gặp cô ấy, cô đang chuyển tới một căn hộ mới. Có hai anh chàng nọ đến giúp cô ấy bưng bê. Một anh trong số đó là người cao lớn lúc nào cũng háo hức làm vừa lòng cô ấy và hỗ trợ cô ấy hết mức có thể. Chẳng mấy chốc là có thể nhận ra anh chàng này khá là đòi hỏi được quan tâm khi ở quanh cô ấy và thực hiện những nỗ lực kém cỏi để tán tỉnh, mà cô ấy không hề đáp lại.

Cô ấy, dĩ nhiên, là một cô nàng quyến rũ, không mặn mà gì với anh chàng cao kều này cho lắm, và vì thế ngay tức khắc tôi xếp anh ta vào Khu vực bạn bè của cô ấy. Và hóa ra là, tôi đã đúng.

Anh trai mưa kia căm ghét tôi suốt cả quãng thời gian tôi hẹn hò cùng cô ấy. Anh ta tin rằng tôi là một thằng khốn bởi vì anh ta đã rất tử tế với cô ấy trong suốt một thời gian dài, và rồi tôi xuất hiện và ngỏ lời mời cô ấy hẹn hò mà đếch thèm quan tâm xem liệu cô ấy nói có hay là không. Buồn cười là việc làm của tôi lại hiệu quả. Vài năm sau, sau khi chúng tôi chia tay và trở thành bạn bè, anh ta vẫn không muốn cô ấy nhắc đến tôi khi có mặt anh ta. Trong suốt quãng thời gian ấy, anh ta cố gắng vô số lần để cô ấy gật đầu đồng ý, đôi khi còn đi xa đến mức thực hiện những lời tuyên bố đầy nước mắt rằng mình đã yêu cô ấy suốt ngần ấy năm.

Chả cần phải nói, tất cả những việc làm đầy cố gắng này đều khiến cô ấy thấy phản cảm và cô ấy quyết định đặt dấu chấm hết. Và thế là tình bạn tan vỡ. Họ đã làm bạn với nhau được bốn năm, và mức độ đầu tư mà anh ta thể hiện, mặc dù hành vi của anh ta (thực ra anh ta dành cả bốn năm ấy để cố gắng tạo động lực hành động) ngầm truyền đạt một mức độ lớn sự đòi hỏi được quan tâm và tính tự tôn khủng khiếp.

Dĩ nhiên, cô ấy từ chối anh ta. Hết lần này tới lần khác, cô ấy cự tuyệt anh ta. Điều này làm anh ta giận lắm. Và vì xem tôi như là thằng khốn chỉ biết đối xử tệ bạc với cô ấy, anh ta quyết định rằng cũng sẽ trở thành một thằng khốn đối xử với cô ấy không ra gì. Anh ta rơi vào con đường vị kỷ và mất cân bằng tâm lý. Anh ta bắt đầu hành xử thiếu tôn trọng cô ấy, tin rằng cô ấy hẳn phải không có chút tự trọng nào khi cự tuyệt một kẻ đối xử quá tốt với mình như là anh ta vậy. Và mỉa mai thay, với cảm giác tự cho mình đặc quyền vì đã "tử tế" ra sao trong suốt những năm qua, anh ta thấy như thể mình xứng đáng được đối xử tệ hơn và xem thường cô ấy, tới mức mà vào một tối nọ anh ta còn cố cưỡng hôn cô ấy.

Chẳng cần phải nói thêm nhiều, tình bạn này thế là chấm dứt, khi mà cô ấy từ chối tiếp tục gặp mặt anh ta.

Khu vực bạn bè có lẽ là thứ tiêu tốn nhiều thời gian nhất bởi vì hầu hết đàn ông khi bị vướng vào đó thường cứ tự sướng với ảo mộng rằng họ chỉ đơn giản đang đợi chờ điều chắc chắn xảy ra sẽ thực sự xảy ra. Điều này trở thành ảo tưởng về sự lãng mạn và định mệnh trong lòng họ. Họ cho rằng mình là anh chàng hoàn hảo dành cho người con gái ấy và rằng vào một ngày nào đó cô ấy sẽ thức tỉnh và nhận ra rằng mình mới thật ngốc nghếch làm sao, cô ấy sẽ nhận ra rằng tình yêu của đời mình vẫn cứ luôn ở ngay bên cạnh cô ấy.

Điều này sẽ chẳng bao giờ xảy ra. Không bao giờ. Đấy là một tư tưởng cực kỳ kiêu ngạo và sai lệch để áp dụng. Bảo làm sao mà các nàng chẳng thèm rung động cho.

Nếu như lúc này bạn đang ở trong tình trạng ấy, thì bạn cần phải gạt nó ra khỏi đầu mình và tiếp tục với cuộc sống của bạn. Ngay lập tức. Thường thì, nếu đàn ông mà làm bạn với phụ nữ trong suốt một hay hai tháng mà không hề bày tỏ dứt khoát về sự hứng thú tình dục với cô ấy, thì đã là quá muộn rồi.

Bạn cần phải biểu lộ đôi chút hứng thú tình dục ngay từ đầu. Nếu không, bạn càng lần lữa, thì việc này sẽ ngày càng trở nên khó khăn hơn và cô ấy thành ra sẽ Không đáp lại bạn. Một lần nữa, bạn hãy tự hỏi bản thân mình xem điều gì đã khiến bạn chờ đợi những bốn năm để tuyên bố rằng bạn thích một cô gái mà lại không bày tỏ tình cảm thích hợp với cô ấy. Không bày tỏ tình cảm thích hợp là khi, "Tôi đầu tư vào em hơn là vào bản thân tôi rất nhiều nên đã dành tận bốn năm để gom góp cho đủ quyết tâm để bày tỏ tấm chân tình này với em." Điều này cực kỳ không hấp dẫn. Và

nhiều khả năng là, cô ấy biết đấy! Cô ấy vẫn luôn biết. Và điều đó càng khiến cho mọi chuyện trở nên tệ hơn.

Việc lãng phí thời gian số hai là chúng ta thường bị thu hút bởi những người phụ nữ đang hạnh phúc trong một mối quan hệ. Không giống như là Khu vực bạn bè nơi mà cánh đàn ông chúng ta thường hoang phí nhiều tháng hay nhiều năm, một người phụ nữ ở trong một mối quan hệ thường sẽ chỉ lãng phí của chúng ta một vài tuần, hoặc nhiều nhất là vài tháng. Nhưng lãng phí thì vẫn là lãng phí thôi.

Rất nhiều anh chàng cứ mãi tơ vương một bông hoa đã có chủ, và thay vì "cắt lỗ" và bước tiếp, thì họ lại cứ nuôi dưỡng cái ảo tưởng rằng bất kỳ một người phụ nữ nào cũng sẽ phản bội bạn trai/chồng mình vì lý do đúng đắn. Điều ấy không đúng đâu. Và ngay cả trong trường hợp điều này thật sự xảy ra đi chăng nữa, thì nó cũng chẳng đáng với thời gian và công sức mà bạn đã bỏ ra.

Việc đợi chờ một người phụ nữ đang ở trong một mối quan hệ là một việc không đáng. Chấm hết. Việc cố gắng phá hoại mối quan hệ của một phụ nữ để bạn có thể lao vào và "cướp" lấy nàng không chỉ là một chuyện vô ích thôi đâu mà còn mất dạy về mặt đạo đức nữa. Đấy là sự vị kỷ và đòi hỏi sự quan tâm ở mức độ tối đa.

Điều mà rất nhiều nam giới không hiểu là mặc dù đôi khi, những phụ nữ đã kết hôn hoặc có người yêu sẽ vẫn tán tỉnh với đàn ông khác không vì lý do gì ngoài việc họ nghĩ rằng điều đó thật vui và rằng họ thích được chú ý. Với một số phụ nữ mà nói, tán tỉnh giống như là một sở thích vậy và họ cho rằng đó là một thú vui vô hại. Nếu như một phụ nữ đã có chồng hay bạn trai và nhìn chung là có vẻ hạnh phúc và ve vãn tôi, thì tôi sẽ không coi sự tán tỉnh ấy là nghiêm túc.

Đàn ông cũng khổ sở nhiều với lời cự tuyệt, “Tôi đã có bạn trai.” Một số người dường như bị ám ảnh với việc liệu câu nói ấy thực sự có nghĩa là vậy hay đó chỉ là một cái cớ mà cô ấy đưa ra để từ chối mình.

Một lần nữa, vấn đề ở đây không phải là liệu cô ấy có nói thật hay không. Mà vấn đề ở đây là ý định của cô ấy. Mà ý của cô ấy là, “Tôi không thích.”

Hãy đón nhận nó theo nghĩa trên mặt chữ và tiếp tục tiến về phía trước. Ngay cả khi cô ấy không có bạn trai đi chăng nữa, thì cũng chẳng có nghĩa lý gì trong việc cố gắng giành lấy một cô gái sẵn lòng nói dối về một điều như vậy với bạn. Và nếu như cô ấy thực sự có bạn trai, thì có lẽ cô ấy đang cảm thấy hạnh phúc khi ở bên anh ta, nếu không, thì cô ấy đã chẳng nói như vậy.

Và đó thực sự là mấu chốt của vấn đề: những người phụ nữ đã có bạn trai/chồng mà sẵn lòng lừa dối họ, thì sẽ không bao giờ đề cập đến chuyện … bạn trai/chồng hết cả. Thông thường, bạn sẽ được nghe về người đàn ông bí mật ngay trước khi hoặc ngay sau khi bạn gặp gỡ các cô gái. Nếu như họ nói về một nửa của mình ngay khi bạn vừa gặp họ, thì rõ là họ không có hứng thú với bạn rồi. Nếu như họ kể cho bạn nghe về bạn trai của họ trong lúc đang hôn hít bạn ở trên xe taxi trên đường về nhà bạn, thì có lẽ là cô ấy cũng có hứng thú với bạn đấy. Nhưng bạn không cần tôi phải nói điều này với bạn đâu nhỉ.

Vì thế mà nhiệm vụ của bạn với những người phụ nữ thuộc nhóm Không đáp lại là nhận ra họ càng sớm càng tốt, và rồi thì hãy bỏ qua họ một cách thật lịch lãm. Sự từ chối, trong trường hợp này, thường là người bạn tốt của bạn, như là ta sẽ thấy ở phần sau.

Chẳng phải tới tận khi bạn tìm thấy một người phụ nữ thuộc nhóm Lừng chừng hay tốt hơn thế mà sự việc với bắt đầu trở nên thú vị.

Mục tiêu đối với những người phụ nữ thuộc nhóm Lừng chừng là khiến họ chấm dứt trạng thái không dứt khoát nhanh nhất có thể. Như chúng ta đã đề cập đến trước đó, phụ nữ thuộc nhóm Lừng chừng và những người tỏ ra Lừng chừng có khuynh hướng trở nên Không đáp lại. Bạn thực hiện điều này bằng việc thể hiện tính dễ bị tổn thương và bản sắc cá nhân của bạn với họ một cách thoải mái.

Khi mà bạn thể hiện con người thật của mình với phụ nữ, bạn sẽ phân nhóm họ - họ sẽ hoặc Đáp lại bạn hoặc là họ sẽ tự biến mình thành Không đáp lại. Khi mà bạn bày tỏ bản thân mình chân thật, nếu như bạn bày tỏ sự đầu tư lớn hơn họ, thì họ sẽ không bị hấp dẫn bởi bạn và do đó sẽ Không đáp lại. Đồng thời, nếu như bạn bày tỏ sự thật về mình và ở giữa hai bạn là một sự khác biệt lớn không thể vượt qua, thì rồi cô ấy cũng sẽ Không đáp lại.

Nếu bạn bày tỏ sự thật về bản thân và nhấn mạnh rằng bạn không những không hề đòi hỏi sự quan tâm mà còn không quá khác biệt với cô ấy (có cùng sở thích, hệ chân giá trị, hoàn cảnh sống, v.v), thì cô ấy sẽ nhiệt tình Đáp lại. Và khi mà tôi nói là nhiệt tình Đáp lại, thì tôi có ý là rất nhiệt tình ấy.

Một quan niệm sai vô cùng sai mà đàn ông chúng ta thường giữ chính là ta nghĩ rằng ta cần hành xử theo cách khiến cho mọi phụ nữ đều yêu thích mình – như thể tất cả các chị em đều được đúc ra từ cùng một khuôn vậy. Điều này vô cùng tai hại bởi vì khi bạn thay đổi hành vi của mình để phù hợp với bất cứ điều gì mà cô ấy muốn, điều ấy có nghĩa là bạn không hề dễ bị tổn thương, do vậy, bạn thành ra luôn đòi hỏi sự chú ý và trở nên không hấp dẫn.

Những người đàn ông khác thường kiên trì với những câu chuyện hài đơn giản và các chủ đề nói chuyện an toàn mà cuối cùng thành ra chẳng

thể phân loại được phụ nữ vì nỗi lo sợ bị cự tuyệt. Đây cũng là một dạng che giấu sự thật về bản thân, không thể hiện tính dễ bị tổn thương, trở nên đầu tư quá nhiều và do đó không hề hấp dẫn.

Đây là cảnh ngộ của "Anh chàng tử tế" đòi hỏi sự quan tâm lớn. Anh ta sợ hãi trước việc khơi ra phản ứng cảm xúc ở bất cứ ai, đặc biệt là phụ nữ (và đặc đặc biệt là ở chính bản thân anh ta); do đó, anh ta sẽ chơi một cách toàn và khơi ra phản ứng Lừng chừng ở người phụ nữ này đến người phụ nữ khác. Và khi mà người phụ nữ Lừng chừng trong thời gian quá dài mà không bị phân loại, thì họ sẽ tự quyết định mình thuộc vào nhóm Không đáp lại.

Nếu có một việc mà những gã đàn ông vị kỷ có thể thực hiện xuất sắc, thì đó chính là việc họ có thể phân loại phụ nữ nhanh chóng. Phụ nữ sẽ biết ngay lập tức rằng họ có thích một anh chàng vị kỷ hay không bởi vì anh ta sẽ rất độc đoán và gây ấn tượng mạnh mẽ nên cô gái kia không có lựa chọn nào khác ngoài việc có một chút cảm giác nào đó với anh ta.

Vấn đề đối với đàn ông vị kỷ là một vài phụ nữ Đáp lại anh ta lại không phải là loại người dễ chịu khi ở bên (bởi vì bản thân họ cũng là những người đòi hỏi nhiều sự quan tâm).

Như bạn có thể thấy, Phụ nữ lừng chừng là đối tượng để thứ được gọi là "trò chơi" diễn ra. Chơi tốt có nghĩa là bạn có một cô nàng Lừng chừng và khuyến khích cô ấy nhanh chóng Đáp lại bạn. Bạn làm điều này bằng cách khiến mình trở nên dễ bị tổn thương, chia sẻ về bản thân mình mà không hề nao núng, và phân loại cô ấy về nhóm này hay nhóm kia và hoàn toàn thoải mái với kết quả đạt được.

Ví dụ như, gần đây tôi có gặp một cô gái xinh đẹp ở câu lạc bộ đêm. Nàng nhảy với tôi nhưng tỉnh bơ trước mấy cái nỗ lực của tôi nhằm xích lại gần nàng hơn. Cô nàng có vẻ bằng lòng nhảy với tôi nhưng không thực

hiện bất kỳ một nỗ lực tương tác nào với tôi sau đó. Cảm thấy tôi có thể dễ dàng bị mắc kẹt với việc nhảy cùng nhau suốt cả đêm mà không thật sự phân loại được cô ấy, tôi mời cô ấy uống một ly nước. Tôi bảo với cô ấy rằng tôi rất muốn được nói chuyện và hiểu thêm về cô ấy. Cô ấy ban cho tôi một đặc ân.

Tại quầy bar, câu hỏi đầu tiên buột ra khỏi miệng tôi là một trong những câu hỏi yêu thích của tôi dành cho những tình huống Lừng chừng như vầy: “Trên đời này em thích điều gì?”

Câu hỏi này sẽ cho tôi biết hai điều: sự đam mê và tự nhận thức của cô ấy về cuộc đời mình, và hai là liệu chúng tôi có điểm chung nào hay không. Tôi sẽ sớm bỏ qua những người phụ nữ mà thiếu đam mê hay sự tự nhận thức về bản thân và chuyển sang đối tượng khác. Những người phụ nữ có cùng sở thích với tôi cho tôi một cơ hội để phân loại họ nhanh chóng vào nhóm Đáp lại.

Ví dụ, nếu như một phụ nữ trả lời là “Chúa Giê-su,” thì ngay lập tức tôi sẽ xếp cô ấy vào nhóm Không đáp lại và không bao giờ thay đổi quyết định của mình. Chẳng phải là tôi ghét Chúa hay gì đó đâu, nhưng cứ cho là giữa chúng tôi có sự bất đồng về mặt sở thích đi. Sự phân loại này là một việc tốt, dù cho, ngay cả khi cuối cùng tôi vẫn không có được cô gái. Thì nói chung điều ấy vẫn có nghĩa là chúng tôi tốt hơn không nên ở bên nhau. Và bằng việc tôi phát hiện ra tín ngưỡng của cô ấy ngay từ đầu, thì việc chúng tôi nhận ra điều này sớm hơn vẫn là tốt hơn.

Trong cái ví dụ cụ thể về cái câu lạc bộ đêm này, cô gái nọ trả lời tôi với đáp án là du lịch và trải nghiệm những nền văn hóa mới. Tuyệt cú mèo. Tôi mê du lịch cực. Tôi đã đặt chân tới 40 nước rồi đó thôi. Tôi cũng bảo với cô ấy như thế. Và chỉ ngần ấy cũng là quá đủ, trong vòng 30 phút,

chúng tôi ngồi riêng với nhau, mê mải trong cuộc thảo luận về chủ đề ngữ pháp và tiếng Nga.

Theo bạn các bài học ngữ pháp tiếng Nga có phải là một chiến thuật làm quen hiệu quả không? Có thể là không. Nhưng mà tôi đã sử dụng nó. Và cả cô ấy cũng vậy. Và cô ấy thực sự trở thành bạn gái tôi. Thành công của tôi nằm ở chỗ thể hiện bản sắc cá nhân của mình, buộc cô ấy phải đưa ra quyết định về tôi và để mọi thứ diễn ra như nó phải diễn ra.

Cuối cùng, ta có nhóm phụ nữ Đáp lại. Tìm thấy người thuộc nhóm này là tốt nhất bởi vì họ mang lại sự tương tác xứng đáng nhất trong khi lại đòi hỏi ít nỗ lực nhất. Khi bạn gặp một cô gái thuộc nhóm Đáp lại, mục tiêu thật là đơn giản. Bạn bước tới. Bạn thực hiện một động thái. Bạn thúc đẩy sự việc tiến lên – giả sử rằng bạn muốn như vậy, tất nhiên rồi.

Với những phụ nữ Đáp lại mà có xuất phát điểm là Lừng chừng, nếu bạn không hành động và trở nên thân thiết với họ một cách nhanh chóng, họ sẽ quay trở lại nhóm Lừng chừng và rồi mãi mãi ở nhóm Không đáp lại. Nhưng tôi nhận thấy rằng những người phụ nữ Đáp lại bạn ngay từ đầu gần như chắc chắn sẽ ở lại nhóm Đáp lại. Tôi nghĩ rằng đây là những lần hiếm hoi nhất mà bạn có thể tự đưa mình ra khỏi Khu vực bạn bè – những trường hợp hiếm hoi mà cô ấy luôn Đáp lại bạn, nhưng vì một lý do gì đó, mà hai bạn không thể bên nhau (bạn có bạn gái, cô ấy chuyển tới thành phố khác trong ba năm, v.v).

Tỷ lệ phụ nữ Đáp lại bạn sẽ tăng lên tương ứng theo chất lượng của lối sống, địa vị xã hội, và diện mạo của bạn. Tỷ lệ phụ nữ mà bạn có thể chuyển từ nhóm Lừng chừng sang Đáp lại sẽ tương ứng với việc bạn "chơi" tốt ra sao, hoặc hiệu quả của việc bạn giao tiếp và thể hiện bản thân mình với những người phụ nữ này như thế nào. Và khả năng của bạn trong việc xếp loại các cô và gặp gỡ nhiều người nhất có thể sẽ

được quyết định bởi việc bạn dũng cảm và quyết đoán ra sao khi chạm mặt phụ nữ.

(Đoạn trên rất quan trọng và là nền tảng của toàn bộ phần còn lại cuốn sách, vì thế mà có lẽ bạn sẽ muốn đọc lại nó một lần nữa và đảm bảo rằng bạn đã hiểu rõ.)

Trong khi phần lớn những lời khuyên về làm quen bị ám ảnh quanh cái chuyện tránh khỏi sự cự tuyệt, thì sự cự tuyệt lại là một phần không thể tách rời trong chiến lược của tôi. Đó là điều không thể tránh khỏi, vì vậy tôi cho rằng chúng ta cũng nên phát triển một chiến lược mà tận dụng nó để mang lại lợi ích cho mình. Sự từ chối tồn tại vì một lý do nhất định. Nếu như bạn là một giáo sư của một trường đại học danh tiếng, thì có lẽ bạn sẽ chẳng muốn mất thì giờ mà quanh quẩn bên một người bỏ học trung học và nghiện rượu đâu. Chỉ bởi vì cô nàng có vòng ba hấp dẫn thì cũng đâu có nghĩa là bạn muốn cặp với nàng.

Việc phân loại phụ nữ sẽ dẫn đến việc chúng ta bị cự tuyệt – và khi mà tôi nói chúng ta, ý của tôi là con người thật của chúng ta, những con người dễ bị tổn thương và không nao núng – lại mang đến cho chúng ta một đặc ân bằng việc sàng lọc ra những người phụ nữ sẽ khiến ta hạnh phúc.

Đàn ông chúng ta thường muốn có được cả hai – ta muốn có thể tránh xa những lời từ chối đầy đau đớn, tránh khỏi việc nói ra một điều ngớ ngẩn, tránh việc tự làm mình xấu hổ, trong khi đồng thời ta cũng muốn làm một anh chàng thú vị, hấp dẫn mà đám đàn bà con gái sẽ phải quỳ sụp dưới chân mình.

Bạn đâu thể có được hai thứ ấy trong cùng một lúc.

Hai thứ đó luôn đi cùng nhau. Bạn không thể là một sự hiện diện đầy lôi cuốn và mang tính thay đổi cuộc sống với vài người phụ nữ này mà lại

không trở thành một trò hề hay sự nhục nhã trước những người khác. Chỉ đơn giản là không thể. Bạn buộc phải là một sự mâu thuẫn. Bạn cần phải phân loại. Đó chính là tên của trò chơi. Và chơi tốt là học cách để cởi mở bản thân đủ về mặt cảm xúc, học cách thể hiện con người chân thực của bạn và trở nên thoải mái vừa đủ với sự dễ bị tổn thương của mình để đón nhận những khoảnh khắc đầy xấu hổ cùng với những thời điểm của đam mê. Sẵn lòng để phân loại quả không dễ chút nào. Nhưng đây là việc cần thiết. Vì thế mà bạn mới có mặt ở đây lúc này.

PHÂN LOẠI ĐỂ THU HÚT

Chiến lược chính của chúng ta đối với phụ nữ là phân loại. Ý tưởng ở đây là bạn càng thẳng thắn về việc mình là ai, bạn cảm thấy thế nào, và bạn nghĩ gì, bạn sẽ càng loại trừ được những phụ nữ Không đáp lại khỏi nhóm những phụ nữ Đáp lại, và cũng sẽ đẩy những phụ nữ Lừng chừng vào thế phải quyết định xem họ cảm thấy ra sao về bạn.

Điều thú vị về việc phân loại chính là chỉ một hành động đơn giản thôi cũng thể hiện sự không đòi hỏi sự quan tâm và sẽ khiến nhiều phụ nữ Lừng chừng Đáp lại hơn so với bất kỳ chiến thuật hay chiến lược nào khác.

Như tôi đã nhắc đến trước đây, chiến lược phổ biến nhất mà những anh chàng không có mấy kinh nghiệm với phụ nữ thường áp dụng là "được tất cả yêu thích, không bị ai ghét hết." Nhưng khi liên quan đến khía cạnh thân cận và thu hút phụ nữ, thì đây lại là một chiến lược vứt đi. Việc bạn không bị ghét bởi bất kỳ ai thường có nghĩa là bạn cũng chẳng được ai yêu hết.

Những anh chàng áp dụng cái chiến lược này áp dụng nó bởi vì họ đang cố gắng tránh khỏi việc phải đối đầu và tranh cãi. Nhiều người trong số họ đã lảng tránh việc đối đầu và tranh cãi trong suốt cả cuộc đời mình. Đó chẳng qua là nỗi sợ bị tổn thương của họ mà thôi.

Thực ra tình dục, sự lôi cuốn, và các mối quan hệ, xét về mặt bản chất, chính là sự đối đầu và tranh cãi. Bạn buộc phải đưa ra quyết định hoặc chấp nhận việc đối đầu và tranh cãi hoặc là bạn cần phải chấp nhận rằng bạn sẽ trải qua phần đời còn lại với việc tất cả mọi người đều trở nên Lừng chừng đối với bạn.

Việc phân loại là điều xảy ra khi mà bạn bày tỏ sự thật về bản thân và khiến mình trở nên dễ bị tổn thương. Khi mà bạn nói với một người phụ nữ rằng cô ấy thật là đẹp, thì có nghĩa là bạn đang phân loại cô ấy. Khi mà bạn trêu nàng về đôi bông tai của nàng và choàng tay qua người nàng, thì bạn đang phân loại nàng. Khi mà bạn bước ra khỏi nhà với một bộ vest lịch lãm, bạn đang phân loại phụ nữ. Khi mà bạn nói với một cô gái đến muộn trong một buổi hẹn rằng cô ấy đừng lặp lại như vậy nữa, thì bạn đang phân loại cô ấy. Khi mà bạn nắm lấy tay và dắt cô ấy đi, bạn đang phân loại cô ấy.

Mọi thứ liên quan đến sự lôi cuốn đều mang nghĩa phân loại.

Đó không bao giờ là những động thái sai lầm, nếu như chúng là những biểu hiện chân thành về con người bạn và rằng bạn đang thể hiện sự dễ bị tổn thương của chính mình.

Một người đàn ông đầu tư nhiều vào một mối quan hệ sẽ điều chỉnh hành vi của mình theo người phụ nữ mà anh ta nói chuyện cùng. Anh ta sẽ thấy sợ phải nói với cô ấy rằng anh ta không chấp nhận việc cô ấy đến muộn. Anh ta sẽ thấy ngại khi phải mặc bộ vest đắt tiền ấy ra ngoài đường. Anh ta sẽ ngượng ngùng khi choàng tay qua người cô ấy. Anh ta sẽ không thể nào khiến mình trở nên dễ bị tổn thương, bộ lộ sự thật về con người mình, và do đó sẽ không thể phân loại được cô ấy.

Một người đàn ông tự do bộc lộ các cảm xúc của mình và những gì mà anh ta muốn sẽ thể hiện sự không đòi hỏi sự quan tâm, và do đó sẽ thu

hút một phụ nữ và ngay lập tức buộc cô ấy phải quyết định sẽ Đáp lại hay Không đáp lại. Và rất có thể là, trừ khi có quá nhiều sự khác biệt giữa hai bên, cô ấy sẽ Đáp lại. Bạn sẽ phải thấy ngạc nhiên trước việc có bao nhiêu phụ nữ sẽ đáp lại bằng sự thu hút bởi không gì ngoài việc một anh chàng táo bạo và sẵn lòng mạo hiểm đấy.

Nhiều đàn ông cho rằng điều này có nghĩa là bạn đang tự gánh lấy cả một ngọn núi những lời cự tuyệt. Ngạc nhiên thay việc này lại hiếm khi xảy ra. Đúng là bạn sẽ bị cự tuyệt khi mà bạn phân loại phụ nữ. Và vâng, thỉnh thoảng còn là sự cự tuyệt đầy đau đớn nữa cơ.

Nhưng thật bất ngờ, rất nhiều phụ nữ sẽ phản ứng một cách thân thiện trước sự chủ động này, ngay cả khi họ không quan tâm và từ chối bạn. Bởi vì họ tôn trọng một người đàn ông dũng cảm và chân thành. Đã vô số lần tôi tiếp cận phụ nữ một cách dũng cảm và chân thành, thẳng thắn nói với họ rằng họ rất đẹp và rằng tôi muốn được tiếp tục gặp gỡ họ, và dù cho họ có từ chối tôi, thì họ vẫn bị ấn tượng bởi sự dũng cảm và tự tin nơi tôi thành ra ngay sau đó họ mai mối tôi với những người bạn gái của họ.

Tôi cũng thường nhận được lời cảm ơn từ những người phụ nữ mà tôi từng cưa cẩm thất bại, không phải bởi vì tôi đã làm điều đó, mà là bởi vì cái cách tôi đã làm điều đó. Và cho dù mọi chuyện không đi đến đâu cả, thì ít nhất những người phụ nữ ấy vẫn cứ tôn trọng tôi và cái thực tế rằng tôi đã nói thật về những gì mà mình cảm nhận.

Hầu hết sự từ chối khắc nghiệt nhất mà tôi nhận được trong đời mình đến từ những thời điểm mà tôi làm trò, tìm kiếm sự công nhận, khi mà tôi đầu tư quá mức vào mối quan hệ và đòi hỏi sự quan tâm và cố gắng sửa chữa những khuyết điểm của mình nhưng lại đi quá xa. Khi mà tôi theo đuổi một phụ nữ theo cái cách dễ bị tổn thương, hầu như mọi phụ nữ ít

nhất cũng tôn trọng sự tán tỉnh của tôi, ngay cả khi họ không hề thấy thích tôi.

Theo kinh nghiệm của bản thân tôi, một người đàn ông càng biết phân loại, thì anh ta lại càng có được nhiều cơ hội với phụ nữ hơn. Điều này là đúng đối với tất cả những anh chàng cực kỳ thành công trong việc gặp gỡ và hẹn hò phụ nữ mà tôi từng quen biết.

Khó khăn tinh thần lớn nhất đối với nhiều anh em chúng ta là cái khả năng xoay xở với sự cự tuyệt. Nhiều người cứ để cho điều này ám ảnh mình cả đời – và ngay cả là bởi những lời khuyên về hẹn hò khác – rằng sự cự tuyệt thật là kinh khủng và rằng cần phải tránh xa bằng mọi giá. Họ cứ bị ám ảnh mãi trước cái câu truyện cổ tích về một thằng cha sát gái kỳ diệu nào đó chưa từng phải nhận lấy lời cự tuyệt, chưa bao giờ.

Và như ta sẽ thấy, đấy chẳng qua chỉ là một câu truyện cổ tích mà thôi.

Người dịch: December Child

CHƯƠNG 6: SỰ TỪ CHỐI VÀ THÀNH CÔNG

"Tôi đã thất bại nhiều lần trong đời mình. Và đó là lý do tại sao tôi thành công."

- Michael Jordan

Bước đầu tiên để vượt qua sự từ chối là chấp nhận rằng bạn sẽ bị từ chối. Phải, cuộc đời thật nghiệt ngã.

Nhưng hãy hiểu rằng, một sự từ chối không bao giờ là kết thúc của cả thế giới này. Bạn rồi sẽ ổn.

Tôi muốn bạn tự nói với bản thân mình ngay bây giờ rằng "Tôi sẽ bị từ chối rất nhiều lần trong cuộc sống này nhưng mọi chuyện rồi cũng sẽ đâu vào đấy”. Mạnh mẽ lên, hãy tự nói điều ấy với mình. Sao nào? Bạn đã cảm thấy tốt hơn rồi chứ?

Doanh nhân kỳ cựu Dan Kennedy từng nói, "Năng lực vượt qua thất bại của bạn sẽ quyết định cách mà bạn hướng tới thành công."

Sự từ chối thẳng thừng nhất mà tôi từng được nhận là vào mùa đông năm 2007, ở Austin, Texas. Tôi và đám bạn thân đang ra ngoài chơi vào một buổi tối thứ Sáu muộn. Tình cờ tôi thấy hai cô gái dễ thương đang tự nhảy cùng nhau. Tôi tiến tới, chạm nhẹ vào bờ vai một cô gái và tìm cách bắt lời.

Cô ấy quay phắt lại và nói lớn, "CÚT NGAY RA XA KHỎI TAO! TẠI SAO MÀY DÁM CHẠM VÀO TAO!"

"Hãy bình tĩnh nào, tôi còn chưa kịp làm gì nữa." Tôi cố gắng xoa dịu cô ấy trong cơn hoảng loạn. Nhưng cô ấy không hề lắng nghe. Cô ấy xô thật mạnh tôi trong khi la hét. Tôi nắm lấy cánh tay của cô ấy để cố làm cho cô ấy bình tĩnh.

Nhưng đáp lại là một cái tát thật mạnh và tiếng gào "MÀY HÃY TRÁNH XA TAO RA! MÀY CÒN DÁM CHẠM VÀO TAO THÊM LẦN NỮA?"

Trước khi tôi kịp nhận thức bất cứ điều gì, các nhân viên đã ném tôi ra khỏi cái bar đó.

"Tao còn chưa làm gì, thậm chí tao còn không biết cô ấy." Tôi nói với bạn.

"Ừ, sao cũng được anh bạn."

Phải mất vài tuần để tôi lấy lại dũng cảm tiếp xúc với một cô gái khác.

Một câu chuyện khác, một đêm khác, ở một quán bar khác. Khoảng đâu đó của năm 2006. Tôi đang nói chuyện với một đứa con gái tóc vàng dễ thương. Học đại học.

Trường nữ sinh. Thật kinh khủng và khó chịu khi nói chuyện với cô ta. Kiểu người mà thích ngắt lời bạn trong cuộc nói chuyện và sẽ chỉ chăm chăm kể về chính bản thân mình, những chuyện điên rồ. Đứa con gái này là kiểu vậy. Nói chuyện với cô ta giống như bị tra tấn trước đám đông.

Nhưng mà nó trông rất nóng bỏng. Và tôi thì lại chưa từng có kinh nghiệm, háo đời, ngông cuồng và thành thực là cũng chẳng có gì để làm lúc đó. Nên tôi tiến tới để nói chuyện, hơi khó chịu và gượng gạo. Đâu đó trong lúc đang phân vân xem nên chìm trong men rượu hay nhấn chìm cái con người nhàm chán phía trước vào đống rượu, tự đâm vào mặt mình bằng một chai bia vỡ hay là đâm vào mặt cô ta…

Đột nhiên cô ta thốt ra một điều.

"Dù vậy, cảm ơn anh vì trông cũng không đến nỗi nào."

Tôi không bị mờ mắt vì cái lời khen bề nổi. Bằng một cách rất thiếu trưởng thành, tôi không thể chịu đựng thêm và cất lời,

"Xin lỗi cô vừa nói cái gì?"

"Tôi nói, cảm ơn anh vì trông cũng không đến nỗi nào."

Tôi biết lúc đó mồm tôi chắc hẳn phải há hốc. Nhưng cô ta, chắc hẳn không thèm để ý đến vẻ mặt tôi và tiếp tục độc thoại. Phải, cô ta giỏi độc thoại.

"Đấy, không có ý gì cả đâu nhưng nói chuyện với đám con trai trong bar thật là nhàm chán. Và đêm nay, cũng chẳng có gì mới lạ nhiều, toàn những thằng trai xấu xí tiếp cận và mua đồ uống cho tôi. Nhưng mà anh, ít nhất thì cũng không xấu xí."

Ít nhất ư?

Cô ta tiếp tục. "Thành thực mà nói, tôi rất ghét người xấu xí. Như kiểu, nó làm tâm hồn tôi tổn thương mỗi khi phải nhìn vào một đứa xấu. Tôi thấy đau đớn thật sự ấy nếu mà phải nhìn vào một đứa như vậy."

Tôi cất lời mà không thể chịu đựng thêm. "Cô hẳn không có cái gương nào nhỉ?"

Gương mặt cô ta bắt đầu chuyển từ khó tin, kinh sợ cho tới giận dữ - chắc chỉ trong vòng có nửa giây – và cô ta hất thẳng cốc nước uống hoa quả vào mặt tôi, tát tôi một cái không mấy dễ chịu.

"Thằng khốn!"

Và hùng hùng hổ hổ bước tới chỗ đám bạn.

Khi tôi lần đầu ra ngoài và thử hẹn hò với đám con gái, tôi rất sợ gặp phải những trường hợp như vậy. Cái ý tưởng bị ăn tát hay bị hất thẳng cốc nước vào mặt, hoặc là bị ném thẳng cổ ra khỏi quán bar, tất cả đều là ác

mộng với tôi. Chỉ cần nghĩ tới đã thấy rùng cả mình. Có thể bạn cũng cảm thấy vậy ngay lúc này.

Nhưng những kí ức này vẫn còn nguyên rõ trong tôi, như thể nó là những trải nghiệm cần thiết và quan trọng mà tôi có – thậm chí còn quan trọng hơn cả những thành công mà tôi đạt được sau này. Tin hay không là ở bạn nhưng việc bị ăn tát từ những cô gái ấy dã dạy tôi rất nhiều về sự cuốn hút, nhiều như tất cả những thứ tôi đã từng trải qua.

Với những chàng trai vừa bắt đầu thử tìm kiếm, hẹn hò, việc bị ăn tát chẳng phải là tận cùng của thế giới, hay thậm chí cũng chẳng phải sự tương tác. Nó chỉ là một phản ứng mang tính cảm xúc mà thôi. Và như bản chất của một phản ứng mang tính cảm xúc, chúng ta sẽ luôn bị ăn tát khi chúng ta làm đối phương chán ngán hoặc thấy dở ẹc, bất cứ lúc nào.

Nó là nguyên lí của sự thu hút trái dấu. Thay vì làm phụ nữ cảm thấy hài lòng, bạn làm họ cảm thấy tò mò về sự "trái dấu" của mình. Và việc ăn tát dạy tôi rằng bạn không thể luôn luôn kiểm soát được cách người khác phản ứng với bạn. Một vài người có thể thực sự mất trí luôn rồi hoặc họ hành xử chẳng đúng đắn chút nào. Nhưng bạn chẳng thể nào ngăn được. Bạn không thể ngăn cản những điều sẽ xảy ra trong giao tiếp thường ngày. Bạn càng chấp nhận sự thật này sớm, bạn sẽ càng thoải mái hơn.

Đôi khi, bạn cũng đáng bị từ chối. Khi khác thì không. Tôi không hối tiếc gì về những điều tôi đã nói với đứa con gái ngu xuẩn ấy. Cuối cùng thì tôi cũng không cần phải bất lịch sự với cô ta – nếu điều đó lặp lại hôm nay, tôi sẽ chỉ kiếm cớ và bỏ đi – nhưng tôi đã đứng lên cho những giá trị của mình và quyết định rằng tôi sẽ chẳng đời nào phải chịu đựng những hành vi, lời nói mang tính xúc phạm chỉ vì mong muốn có một cuộc hẹn hò cả.

Cũng như thất bại, chỉ cho tới khi bạn bị từ chối thật nhiều bạn mới nhận ra rằng nó cũng chẳng đau đớn gì nhiều, và bạn đã lãng phí

biết bao thời gian để lo lắng về những chuyện không đâu và thực ra, bạn hoàn toàn có thể lựa chọn cách mà bạn phản ứng với việc bị từ chối.

Khi tôi bắt đầu chuyến hành trình này, tôi cũng sợ hãi như bao người tôi đã từng gặp. Tôi có cái nhìn không tích cực về sự lo lắng. Tôi đã từng là quý ông tốt-bụng-tột-bậc, luôn luôn cố để mọi thứ dung hòa và làm hài lòng mọi người.

Lí do mà người đàn ông sợ hãi việc bị chối là bởi họ đang trông chờ vào sự chân thành của người khác chứ không phải của chính họ. Thực tế, người sợ hãi thường quên đi sự chân thành của chính mình. Vì nếu họ ý thức được ước muốn, nhu cầu và giá trị của chính bản thân họ thì tại sao họ phải sợ hãi cơ chứ? Tại sao họ phải ngập ngừng không bày tỏ sự yếu đuối của mình với người khác?

Phần lớn những người đàn ông không chắc chắn về sự chân thành của mình sẽ tự ảo tưởng về khả năng họ không bao giờ bị từ chối. Không-bao-giờ. Đó không chỉ là biểu hiện của sự thiếu tự tin, mà nó còn là một điều không thực tế.

Tin tôi đi, bị từ chối sẽ giúp bạn tiết kiệm nhiều thời gian và sức lực. Nếu như tôi phải hẹn hò với tất cả những cô gái mà tôi thấy hơi cuốn hút, chắc chắn tôi sẽ phát điên mất.

Thường thì vấn đề không nằm ở bạn

Ngay khi bạn nhận ra 95% kiểu phụ nữ thích chọn lựa này chẳng có ích gì với bạn, bạn đã tự giải phóng chính mình để theo đuổi những gì bạn muốn mà không do dự hay sợ hãi. Khi bạn ra ngoài, gặp gỡ nhiều cô gái, bạn sẽ quen dần với câu nói này "Đúng người, sai thời điểm." Tôi đã gặp gỡ nhiều cô gái nhưng vẫn có những thứ ngáng chân. Điều ấy xảy ra thường xuyên. Hoặc là vì cô ấy đi nghỉ mát, ngày mai sẽ bay tới nơi cách

chốn này 2000 dặm nên chả đoái hoài gì việc gặp gỡ một người mới. Hoặc vì cô ta vừa quay lại với bạn trai cũ và chẳng muốn nháo nhào mọi thứ lên. Hoặc vì con chó của cô ta vừa chết và cô chẳng thiết tha gì việc nói chuyện. Hoặc vì bạn trai cũ của cô ta vừa mới gọi và mạt sát cô ta nặng nề và thế là cô ta chỉ muốn ở một mình cả đêm nay với cô bạn thân. Hoặc vì cái thằng vừa tới gặp cô ta tệ đến mức mà cô ta cảm thấy tâm trạng xuống dốc. Hoặc vì cái thằng đêm qua đi chơi với cô ta bất lịch sự đến khủng khiếp và trùng hợp sao, thằng ấy lại giống bạn đến lạ kì. Hoặc là chỉ vì cứ vài lần một tháng, cô ta lại thấy khó chịu và ghét bỏ việc hẹn hò, giống như ngay lúc này vậy. Có hàng ngàn lí do mà bạn hoàn toàn không thể biết hết và một lúc nào đó, cô gái bạn đang gặp gỡ sẽ rơi vào một trong những tình trạng này.

Điều tốt nhất mà bạn có thể làm là mặc kệ nó và nhớ rằng: Không phải tại bạn.

Đó là lý do tại sao bạn phải tiếp cận dựa trên sự chân thành. Đó là lý do tại sao chúng ta phải thu hút họ bằng cách thể hiện sự trái dấu với họ hết mức có thể. Đó cũng là lý do tại sao chúng ta tìm kiếm người phụ nữ phù hợp với những nhu cầu, giá trị bản thân nhất chứ không phải theo cách nào khác.

Phần lớn đàn ông khi tiếp cận phụ nữ sẽ suy nghĩ thế này, "Tôi mong cô ấy sẽ thích mình." Hay "Tôi mong cô ấy sẽ không làm tôi bẽ mặt hoặc từ chối tôi."

Tất cả là vì người phụ nữ. Do đó, nếu chuyện có chẳng đi đến đâu, người đàn ông chấp nhận nó một mình. Họ buồn bã hoặc giận dữ hoặc đau đớn vì người ta không chú ý tới mình.

Nhưng chúng ta đã biết rằng có hàng trăm trường hợp hi hữu sẽ xảy ra mà mà hoàn toàn nằm ngoài khả năng kiểm soát. Và chúng ta cũng biết

rằng phần lớn phụ nữ sinh ra không phải để dành cho chính mình. Nên hãy đặt mình ra khỏi phép so sánh này.

Thay vì nghĩ rằng "Không biết cô ấy có thích mình không" hãy nghĩ "Không biết cô ấy thích điều gì?"

Thay vì nghĩ rằng "Đừng từ chối tôi" hãy nghĩ "Chúng mình hãy có những trải nghiệm thú vị cùng nhau nhé."

Điều đặc biệt là dù cô ta yêu bạn hay hất nước vào mặt bạn, bạn cũng đã thành công. Bạn đã tìm ra chân lý. Sự tò mò của bạn đã được thỏa mãn và bây giờ bạn sẵn sàng để quyết định liệu bạn có tiếp tục hay không.

Cách suy nghĩ này nói thì dễ hơn làm. Toàn bộ chương 4 sẽ được dành để giúp bạn học cách làm sao thực hành nó trong cuộc sống. Nhưng sau tất cả, tôi xem sự thất bại chỉ là một sự không tương thích. Dù cô ta nghĩ tôi đáng sợ hay cô ta phát cuồng vì tôi nhưng chúng tôi sống ở các lục địa khác nhau, hay cô ta đang có một tâm trạng tồi tệ khi tôi rủ cô ta đi chơi, hay cô ta nghĩ tôi dễ thương nhưng không phù hợp – dù là cái lý do gì đi nữa, nếu một người từ chối tôi, nghĩa là chúng tôi không phải để dành cho nhau.

Nó có thể là sự không-dành-cho-nhau vĩnh viễn, cũng có thể là sự không-dành-cho-nhau ở thời điểm ấy. Nhưng điều quan trọng là nếu cô ấy thích tôi đủ nhiều, cô ấy sẽ làm mọi điều chỉ để được ở bên tôi. Và nếu không, nó chỉ đơn giản là sai người hay đúng người, sai thời điểm. Tốt thôi.

Nhớ rằng sẽ chỉ có thể là "Mk, có chứ!" hoặc không. Và nếu tôi không có được câu trả lời "Mk, có chứ" thì tôi thà nhận một lời từ chối còn hơn một chữ "Ừm … tạm được".

NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG LUÔN BỊ TỪ CHỐI

Có một nhóm nhỏ những người đàn ông mà chỉ luôn nhận được sự từ chối với tất cả những phụ nữ họ gặp.

Những người đàn ông này đã gặp nhiều phụ nữ và trở về nhà trắng tay hết lần này tới lần khác.

Thường thì, họ sử dụng những kỹ năng và chiêu thức tán tỉnh kém hiệu quả, họ ăn vận bảnh bao, và áp dụng toàn bộ những kiến thức mà khá "sai" với họ.

Không sai**, mỗi một người đàn ông mà luôn bị từ chối tôi đã gặp, tôi nhận ra rằng lý do là bởi vì họ không chân thật.** Họ chỉ quan tâm tới những nhu cầu và khát vọng của bản thân và bởi vậy họ chẳng thể nào giao tiếp hay kết nối được.

Đôi khi, những người đàn ông này gặp hàng trăm phụ nữ trong nhiều năm liền và cũng chẳng đi đến đâu với họ. Thường thì những người này trông bảnh bao, thành đạt và thông minh, và biết cách hưởng thụ. Nhưng quả thật không có một người phụ nữ mà họ gặp cảm thấy hứng thú với họ. Làm sao lại đến mức đó?

Luận điểm tôi đưa ra là những người đàn ông này đang rời xa lắc lơ khỏi cá tính thật của họ. Họ có hàng tá những cảm xúc chất chồng, nhưng chúng đều được lộ rõ qua cách họ tương tác. Họ thiếu trầm trọng ý thức về những nhu cầu cảm xúc đang thúc đẩy họ. Cuộc sống và hành động của những người này được hình thành một cách có điều kiện:

Tôi làm công việc này và vì thế mọi người sẽ tôn trọng tôi, tôi tiếp cận những người phụ nữ này để tôi thấy mình thật quan trọng. Tôi muốn lên giường với những cô nàng nóng bỏng để biết rằng mình thật đẳng cấp.

Những người đàn ông này có những hành động và sở thích mà họ nghĩ rằng, với chúng, họ sẽ được công nhận. Và như chúng ta đã biết, đó là

những thứ mà phụ nữ ghét cay ghét đắng.

Nhưng tệ hơn cả là, những người đàn ông này thiếu khả năng chấp nhận những phản hồi. Ví dụ như, họ tiếp cận một vài phụ nữ bằng cách tìm hiểu trên mạng và những phụ nữ này đều nói rằng họ thấy anh ta thật đáng sợ và kỳ quặc, thay vì phân tích tại sao những người phụ nữ thấy họ đáng sợ và kì quặc, họ kết luận rằng cách đó vô ích và chuyển sang thử cách khác.

Chẳng bao giờ là lỗi của họ, đó là lỗi của cái cách thức đó, hoặc là lỗi của người phụ nữ đó, hoặc lỗi của xã hội, hoặc của điều gì đó khác. Thừa nhận họ sai có nghĩa là thừa nhận rằng họ phải thay đổi. Và nói đến việc cần phải thay đổi, chắc tôi nên khai thác sâu về họ sâu hơn bên trong và nhìn vào nhu cầu của riêng họ và tại sao họ lúc nào cũng quá quan tâm đến sự công nhận của người dành cho mình. Nhớ nhé: khi bạn nghi ngờ, hãy nhìn lại mục đích của bạn. Những người đàn ông này không bao giờ nhìn lại mục tiêu của họ. Thay vì thế, họ thay đổi những gì họ nói, hết lần này tới lần khác.

Họ không bao giờ ngừng cho rằng người phụ nữ mà nói với họ rằng những mục đích và nhu cầu của họ - cái việc họ hoàn toàn không có khả năng bị tổn thương và bộc lộ bản chất - mới là những gì đáng sợ, chứ không phải những gì họ nói.

Đáng tiếc thay, những lời tư vấn hẹn hò cũng phải bó tay với những người đàn ông này. Khi tôi nói cho họ nghe những điều tôi viết ở đây, họ luôn đáp lại, rằng "tôi biết tại sao tôi muốn những người phụ nữ đó, tôi biết phải sống thế nào. Tôi tự tin, nhưng chẳng có gì tốt đẹp cả". Và luôn là vậy, lần nào cũng thế, khi bạn tìm hiểu đủ cặn kẽ, sẽ có một điều gì ở đó.

Một khách hàng của tôi, sau nhiều năm mà không có kết quả, cuối cùng cũng nói về việc mẹ anh ta qua đời và điều đó làm cho mối quan hệ

của anh ta và cha mình trở nên lạnh lẽo thế nào. Vấn đề của anh ta với phụ nữ là việc anh ta không sẵn sàng thể hiện bất cứ ham muốn tình dục nào với họ, dù thế nào đi chăng nữa. Theo một cách nào đó, anh ta tôn thờ họ.

Một khách hàng khác thường xuyên cư xử kì quặc và trẻ con, luôn có những điệu nhảy ngớ ngẩn để thu hút sự chú ý.

Chắc chắn rồi, anh ta nhận được sự chú ý và không ngớt những tiếng cười nhạo, nhưng anh ta không có khả năng để chia sẻ chân thành trong một bối cảnh xã hội. Anh ta vẫn chỉ luôn là một đứa trẻ kỳ quặc, đần độn to xác.

Cách anh ta vượt qua thời trung học và đại học là tỏ ra khôi hài và làm mọi người cười. Nhưng khi đã thành người lớn, cách này không còn hữu hiệu.

TÁI ĐỊNH NGHĨA THÀNH CÔNG.

Khái niệm " Thành Công" trong những lời tư vấn hẹn hò hiện đại thường khá lệch lạc. Một mặt nó bị ảnh hưởng bởi những vai trò và quy tắc truyền thống- có một cô bạn gái tốt, lập gia đình, vv- và mặt khác, bởi những kỳ vọng viển vông và áp lực xã hội đến từ những người đàn ông khác - để là "đàn ông" bạn cần phải đưa được hàng tá phụ nữ lên giường, rằng bạn không thể bị từ chối, bạn cần cặp kè với người mẫu và những cô nàng hót nhất, vv.

Những lời khuyên quen thuộc nói với bạn rằng "thành công" với phụ nữ không phải do bạn quyết định mà là do chính những người phụ nữ. Chính phụ nữ sẽ quyết định người đàn ông nào "thành công" , trong khi những người còn lại thì sẽ nhặt nhạnh những gì bị bỏ lại. Một quan điểm thường thấy khác thì lại cho rằng thành công với phụ nữ là do sự giàu có và hình thức định đoạt. Tất cả những thứ này đều đóng vai trò nhất định (chúng ta sẽ thấy), nhưng để định nghĩa thành công bằng chúng thì có chút

cực đoan và thiển cận. Những người đàn ông gây rất nhiều áp lực cho nhau và chế nhạo nhau nếu bị từ chối.

Ngay cả trong những lời khuyên hẹn hò và cái gọi là "khoa học của việc hẹn hò" của những Nghệ Sỹ Cua Gái, họ tạo ra những thước đo như tỉ lệ mở-tới-đóng, tỉ lệ cắn câu, và những con số khác để đo sự "thành công" của bạn khi gặp gỡ và hẹn hò phụ nữ giống như một "kỹ năng" vậy. Vài người đàn ông còn đếm xem họ đã nói chuyện, hôn hoặc thậm chí là ngủ với bao nhiêu phụ nữ … như thể là theo dõi bảng tính.

Đo đếm tiến trình là một chuyện, nhưng vấn đề nảy sinh khi những thông số này- số những phụ nữ đã qua tay, tỉ lệ bị huỷ hẹn, …v.v trở nên rối tung như thể là thành công ở trong họ, chứ không phải là một phần của tiến trình .

Chọn cách để định nghĩa thành công với phụ nữ rất quan trọng. Nếu bạn chọn sai cách để định nghĩa thành công của mình, thì hàng tháng trời của nhiều năm bạn dành nỗ lực để đạt được nó sẽ là hoài phí.

Ví dụ như, những người đàn ông định nghĩa thành công của họ là con số những phụ nữ mà họ ngủ cùng, sẽ phí thời gian để theo đuổi và chinh phục những phụ nữ họ không thực sự thích hoặc chẳng có chút hấp dẫn gì với họ, chỉ để đạt được cái mà họ định nghĩa là "thành công".

Đó không phải là mục tiêu mà chúng ta ngắm tới ở đây. Chúng ta đang nói về sức khoẻ của đời sống cảm xúc.

Phụ nữ và những mối quan hệ của chúng ta chính là một và đồng nghĩa với sức khoẻ cảm xúc của chúng ta, nên cách mà chúng ta nhận thức về phụ nữ và các mối quan hệ sẽ được phản ánh qua sự hạnh phúc về cảm xúc của chúng ta.

Nếu bạn chọn để tin rằng "thành công" với phụ nữ được quyết định bởi người phụ nữ chọn bạn hoặc số tiền mà bạn chi cho cô ấy… tốt thôi, vậy rất có thể là bạn sẽ khá cô đơn, và dừng chân ở người phụ nữ gần nhất, có khả năng chịu đựng bạn cả đời.

Nếu bạn chọn để tin rằng "thành công" với phụ nữ là số những người phụ nữ đã ngủ với bạn, hoặc những dữ liệu thống kê khác, thì đời sống tình cảm của bạn sẽ trở nên cụ thể hoá như những người phụ nữ bạn gặp … và dù bạn có đủ nhiều tương tác thể hiện bằng số liệu trên giấy, thì mọi chất lượng cảm xúc và hạnh phúc của bạn cũng đều mất hết đi.

Tôi định nghĩa thành công theo một cách hướng tới chất lượng: tối đa hoá hạnh phúc với bất cứ người phụ nữ nào (hoặc những phụ nữ) cho mỗi cá nhân.

Thành công = Tối đa hoá hạnh phúc với bất cứ người phụ nữ/ những người phụ nữ chúng ta thích.

Điều này có vẻ là thật hiển nhiên, nhưng hàm ý của nó thì rất sâu sắc.

Với hầu hết đàn ông trên đời này, "thành công" với phụ nữ được định nghĩa bởi:

- Không bao giờ bị từ chối

- Hẹn hò với một phụ nữ hấp dẫn hơn bạn gái của bạn anh ta.

- Họ có thể tiếp cận hay hẹn hò với bao nhiêu phụ nữ.

- Nếu cô ấy đúng theo "chuẩn cái đẹp" mà người ta thường lấy làm chuẩn.

- Nếu cô ấy là kiểu phụ nữ bạn nghĩ rằng bạn nên hẹn hò.

Khi chúng ta định nghĩa thành công là tìm thấy một phụ nữ/ những phụ nữ có thể tối đa hoá hạnh phúc của chúng ta, thì chúng ta sẽ tiếp cận họ theo cách hoàn toàn mới. Thay vì chờ đợi và hi vọng một người phụ nữ sẽ chọn chúng ta, thay vì gặt lấy những con số, thay vì giành quyền được khoe khoang, thay vì né tránh sự chối từ - thành công của chúng ta được định nghĩa bằng việc tìm hiểu nhiều phụ nữ nhất có thể cho tới khi chúng ta tìm ra một người chúng ta say mê.

Bỗng nhiên, sự từ chối không còn làm chúng ta ít cơ hội thành công hơn mà thường là giúp chúng ta thành công. Có một cuộc hẹn tuyệt vời cùng với người phụ nữ muốn chờ đợi để ái ân cùng bạn sẽ là một thành công lớn hơn nhiều so với người phụ nữ làm bạn thất thần chỉ sau một tiếng gặp bạn.

Chúng ta tìm hiểu những người phụ nữ này bằng cách đẩy họ tới cực điểm. Chúng ta đẩy họ tới cực điểm bằng cách chia sẻ những sự thật của bản thân một cách tự do và cởi mở. Và khi ta làm vậy, những phụ nữ này sẽ trở nên hoặc là cực kỳ bị thu hút bởi chúng ta, hoặc là họ sẽ chối từ chúng ta. Dù theo chiều hướng nào đi chăng nữa, chúng ta cũng đều hạnh phúc hơn vì điều đó.

Nhưng chúng ta đâu chỉ theo đuổi và phân cực hoá những phụ nữ mà chúng ta tin rằng sẽ làm mình hạnh phúc, chúng ta còn tương tác nữa. Một vài người đàn ông thấy mãn nguyện vì số phụ nữ mà họ có thể hôn hay những số điện thoại họ có được. Đây không phải là thành công. Đây không phải là thành công bởi bạn đang không tối đa hoá hạnh phúc của mình với những phụ nữ đó. Những con số là một phần của tiến trình. Chẳng có hạnh phúc nào được hứa hẹn trong việc bạn có nhiều số điện thoại hơn người khác. Bạn đang đuổi theo hình thức, chứ không phải sự mãn nguyện. Bạn đang không hẹn hò với họ, ngủ với họ, trở nên thân mật với họ hay cam kết với họ. Hãy thoát khỏi tình trạng đó đid và lộ diện.

Hãy mở lòng và tìm những điều làm bạn hạnh phúc. Đúng, điều đó đồng nghĩa rằng bạn có thể bị tổn thương.

Mà vậy thì có sao? Điều tuyệt vời nhất trong đời không đến một cách dễ dàng đâu.

Vậy giờ là lúc để dấn thân vào điều cốt lõi. Cho tới giờ thì chúng ta đã dành hầu hết cuốn sách này để nhìn sâu vào nội tại và nói về đời sống cảm xúc của chúng ta. Liệu chúng ta có được người phụ nữ nào đó kông phụ thuộc vào mức độ thành tâm liên quan tới sựu chú trọng vào bản thân mình. Đây là Sự Tự tin Thực Sự. Chúng ta xây dựng Sự Tự Tin Thực Sự bằng cách bộc lộ không chút giấu giếm về những tổn thương trong mình. Chúng ta bộc lộ sự tổn thương bằng thành thật.

Có ba cách mà chúng ta thành thật. Và ba cách đó cấu thành nên bộ khung của cuốn sách này. Ba cách đó là:

1) Sống dựa vào giá trị của chúng ta (phong cách sống);

2) Trở nên thoải mái với những mục tiêu của chúng ta;

3) Thể hiện bản năng giới tính của mình một cách tự do (giao tiếp).

Cách đầu tiên để thể hiện sự chân thật có liên quan tới việc xây dựng một lối sống làm chúng ta hạnh phúc.

Cách thứ hai để thể hiện sự chân thật là chúng ta cần can đảm và chiến đấu đến cùng với nỗi sợ và những lo lắng. Và cách thứ ba để thể hiện sự chân thật là giao tiếp tốt và tự do trong bản năng giới tính của mình.

Chọn một lối sống không dựa trên giá trị và sở thích của ta chính là sự lừa dối bản thân.

Điều đó phản ánh rằng chúng ta đang tập trung vào người khác hơn là chính mình. Vậy nên, điều đó đâu có gì hấp dẫn. Hành động không dựa

trên mong muốn của bản thân và không khẳng định bản thân đúng lúc cho thấy rằng chúng ta đang tập trung vào người khác hơn là chính mình. Điều này cũng đâu có đáng. **Lối sống, Sự can đảm và Giao Tiếp: Tôi coi những điều này là 3 Nền Tảng cơ bản.**

Người dịch: Cao Hằng

CHƯƠNG 7: BA NỀN TẢNG

Ba Nền Tảng là ba cách đàn ông có thể tìm thấy sự thật về bản thân và trở nên tự tin hơn. Cải thiện mỗi một trong Ba Nền Tảng sẽ cải thiện kết quả, đôi khi là cải thiện ngoạn mục. Mỗi Nền Tảng có thể được củng cố độc lập, nhưng ta sẽ thấy sau đây rằng, củng cố một trong ba thường gián tiếp có lợi cho hai Nền Tảng còn lại và ngược lại.

Ba Nền Tảng đó là:

- Tạo một lối sống hấp dẫn và dồi dào

- Vượt qua nỗi sợ và lo lắng xung quanh phụ nữ

- Làm chủ việc thể hiện cảm xúc và giao tiếp trôi chảy

Cách để cải thiện những nền tảng này là đào sâu vào khả năng bị tổn thương của bạn trong mỗi nền tảng. Vậy nên ta có thể xem các nền tảng này là các thể loại để bạn cải thiện kết quả với phụ nữ (và hạnh phúc nói chung), thể hiện khả năng dễ bị tổn thương của bạn, và tìm kiếm sự thật là là quá trình bạn cải thiện những thể loại ấy.

Nói ngắn gọn, tôi gọi **Ba Nền Tảng là: Sống Thật, Làm Thật, và Nói Thật.**

Ví dụ, Sống Thật, hay tạo một lối sống cuốn hút liên quan đến việc thật sự đào sâu và hiểu bạn muốn gì cho cuộc sống của mình với cương vị là một người đàn ông và rồi cố gắng khiến điều đó thành sự thật. Nếu bạn làm công việc bạn ghét với những thói quen bạn ghét và những người bạn mà bạn không ưa, thì không cần biết bạn làm gì hay làm được bao nhiêu tiền, bạn sẽ rất khó gặp được phụ nữ hấp dẫn mà bạn thích và người đó cũng thích ở bên bạn. Có những lý do cụ thể cho điều này và ta sẽ đề cập sau, nhưng lý do bao trùm là vì bạn không sống thật với bản thân, nghĩa là bạn không đầu tư vào bản thân, nghĩa là bạn không tự tin hay cuốn hút.

Nếu đam mê thật sự của bạn là nghệ thuật và bạn vật lộn với mớ giấy tờ trong một văn phòng bảo hiểm, bạn đang không sống thật với bản thân. Bạn đã hạ thấp danh tính của mình để phù hợp với điều người khác định ra cho bạn - trong trường hợp này, bạn đã từ bỏ điều thật sự khiến bạn vui để phù hợp với chuẩn mực hay vai trò của người khác trong xã hội (có công việc ổn định, làm việc trong thế giới đoàn thể, có nhà đẹp xe sang, và những thứ tương tự). Điều này thể hiện sự thiếu khả năng dễ bị tổn thương và rất nhiều sự nghèo nàn.

Nếu những điều đó không thật sự quan trọng với bạn, thì bạn có trách nhiệm với bản thân để thay đổi. Nếu không, bạn sẽ luôn là một người đàn ông kém hấp dẫn. Vì sao? Vì bạn sống 40 giờ một tuần, mỗi tuần, đầu tư danh tính của mình vào điều người khác muốn ở bạn chứ không phải điều bạn muốn ở bản thân. Đây giống như là sự tự tin cơ sở, và trừ phi bạn đạt được điều này, bạn sẽ thiếu tự tin với mọi cô gái bạn gặp, ngăn chặn bạn gặp những cô gái thật sự tuyệt vời có thể một ngày nào đó sẽ sống với bạn.

Sống Thật liên quan trực tiếp đến chất lượng phụ nữ mà bạn thu hút. Càng hòa hợp với lối sống của mình, bạn càng biết chăm sóc vẻ ngoài và sức khỏe, chất lượng phụ nữ bạn thu hút càng cao và tăng khả năng bạn gặp những cô gái cởi mở.

Làm Thật là vượt qua nỗi sợ và lo lắng xung quanh phụ nữ. Mối lo âu là một hình thúc đầu tư bản thân vào người khác và né tránh sự thật. Giống như một lối sống nghèo nàn, nó gần như được chôn nhúng vào ta, đòi hỏi rất nhiều suy nghĩ và nỗ lực để sửa chữa trong thời gian dài.

Tôi gọi Làm Thật vì đây là sự trung thực theo ý nghĩa chính xác nhất: nếu bạn thấy một cô gái xinh đẹp và muốn làm quen, không hành động và gặp cô ấy là một hình thức thiếu trung thực với bản thân. Nếu bạn

đang đứng trong một quán bar, và bạn nhìn thấy một cô gái dễ thương, và bạn cứ nhìn cô ấy suốt cả buổi tối và ngại làm một điều gì đó, sâu trong bạn, bạn đang thiếu trung thực với những ý định và tính dục của mình. Bạn quá đầu tư vào suy nghĩ của cô gái và của người khác đến nỗi không thể bộc lộ sự dễ bị tổn thương của mình. Tất cả những nỗi sợ xung quanh tính dục của bạn là kết quả của cảm giác thấp kém hay không xứng đáng. Nếu bạn sợ tiếp cận một cô gái, đó là vì đâu đó trong bạn đầu tư vào suy nghĩ của cô ấy về bạn nhiều hơn suy nghĩ của bạn về bản thân. Nếu bạn ngại mời cô ấy về nhà cùng bạn, đó là vì bạn sợ thực tế tình dục là bạn muốn ngủ với cô ấy - bạn đầu tư vào việc cô ấy không từ chối bạn nhiều hơn là hỗ trợ bản thân với ham muốn của mình.

Vượt qua nỗi sợ và lo âu có lẽ có mối tương quan lớn nhất với kết quả tổng thể của một người đàn ông với phụ nữ. Lý đó là, một khi người đàn ông vượt qua nỗi sợ bị từ chối, anh ta sẵn sàng theo đuổi bất kỳ cô gái nào anh ta muốn khi anh ta muốn. Cho dù anh ta là một kẻ trốn nợ (thiếu một lối sống tốt) hay cho dù anh ta thể hiện bản thân rất tệ (thiếu kỹ năng giao tiếp tốt), anh ta cuối cùng cũng sẽ gặp được những người phụ nữ muốn hẹn hò và ngủ với anh ta với lý do không gì khác ngoài những con số. Nếu anh ta chấp nhận tiếp cận 500 cô gái mà không sợ bị từ chối, cuối cùng ít nhất một trong số đó sẽ gật đầu.

Làm Thật liên hệ trực tiếp với số lượng phụ nữ bạn gặp và thu hút.

Nền tảng thứ ba là Nói Thật, hay học cách thể hiện bản thân một cách thoải mái và hiệu quả. Đây là điều đa số lời khuyên hẹn hò mời chào và phân loại là “trò chơi”: khiếu hài hước, khả năng kết nối với người khác, kể chuyện, thu hút sự chú ý, có sự quyến rũ, và thể hiện tính dục một cách cởi mở. Đó đều nằm trong nền tảng này.

Tôi gọi nó là Nói Thật vì đây là việc học cách giao tiếp rõ ràng ý định và cảm xúc thật của bạn với người khác. Thường ta có những suy nghĩ hay cảm xúc nhất định, nhưng ta không biết cách nào tốt nhất để truyền tài những suy nghĩ hay cảm xúc ấy - nền tảng thứ ba này tập trung vào cách làm điều đó.

Nói Thật sẽ quyết định độ hiệu quả mà bạn có thể thu hút phụ nữ cũng như tính tương thích của những phụ nữ bạn quyến rũ. Độ hiệu quả mà tôi nói có nghĩa là một người đàn ông với kỹ năng giao tiếp kém có thể có 10 cô gái thích anh ta, nhưng vì anh ta không thể truyền tải suy nghĩ và cảm xúc tốt, anh ta chỉ có thể thành công với một trong số họ.

Mặt khác, một người đàn ông giao tiếp tuyệt vời có thể biến bảy hay tám trong số 10 cô gái đó trở nên thân mật tình dục với mình.

LỢI THẾ/BẤT LỢI TỰ NHIÊN

Nhiều khả năng là, bạn đã rất mạnh trong một nền tảng hoặc nhiều hơn và yếu hoặc trung bình ở những nền tảng còn lại. Điểm mạnh và yếu của bạn sẽ quyết định không chỉ số lượng kết quả của bạn với phụ nữ, mà còn cả loại kết quả bạn đạt được.

Ví dụ, một người đàn ông với lối sống tuyệt vời, nhưng hành động kém và giao tiếp tệ sẽ bị bao quanh bởi những cô gái xinh đẹp và thú vị nhưng sẽ không bao giờ đến với ai cả. Ví dụ điển hình là những người đàn ông giàu có hay đẹp trai mà vẫn độc thân và quẫn bách. Họ có tiền, có quan hệ, có quyền lực và thường xuyên gặp các cô gái xinh đẹp (hay có những cô gái xinh đẹp tiếp cận họ), nhưng họ không bao giờ có thể tận dụng những cơ hội ấy.

Người đàn ông không có nỗi sợ hay lo âu với phụ nữ sẽ có thể tiếp cận và mời hẹn hò rất nhiều cô gái, nhưng tỷ lệ nỗ lực/phần thưởng sẽ rất

thấp và chất lượng phụ nữ cũng tệ hơn. Thường rất nhiều dân chơi rơi vào thể loại này - họ đi chơi 5-6 đêm một tuần, tiếp cận cả chục cô gái, thất bại gần hết, nhưng lâu lâu vẫn thuyết phục được một cô gái say rượu hậu đậu về nhà với mình.

Người đàn ông với kỹ năng giao tiếp tốt nhưng có nhiều nỗi sợ và lối sống tồi sẽ hiếm khi gặp hay thu hút những cô gái đẹp, nhưng mỗi khi có cơ hội, anh ta đều biết tận dụng nó. Đa số những người "bình thường" đều như thế. Họ hiếm khi nhìn thấy cơ hội, nhưng khi nó đến, họ đón nhận và thể hiện tốt. Vấn đề với những người đàn ông này là họ không bao giờ cảm thấy mình điều khiển được cuộc sống tình yêu. Họ luôn đợi người phụ nữ tiếp theo hứng thú với mình sẽ đến. Và đôi lúc họ phải chờ rất rất lâu.

Ba Nền Tảng thú vị ở chỗ chúng giải thích tại sao rất nhiều người đàn ông thực hiện những lời khuyên hẹn hò hoặc cải thiện bản thân mà vẫn không nhìn thấy bất kỳ sự thay đổi thực sự nào. Nếu điểm yếu của bạn là không thể giao tiếp mạch lạc hay đồng cảm với những gì người khác thể hiện, thì tiếp cận 500 cô gái là một lời khuyên thảm họa.

Nếu bạn không có tiền, sống với ba mẹ, và không có công việc, thì dành toàn bộ thời gian và tiền bạc vào hộp đêm sẽ chỉ khiến bạn có cả tá lần quan hệ tình dục vô nghĩa với những cô gái say rượu tầm thường không còn lựa chọn nào khác.

Nếu bạn sợ chết khiếp việc nói bất kỳ điều gì với một cô gái bạn cho là đẹp, thì những chiêu trò giao tiếp, trêu chọc và tán tỉnh, hay cả những câu mở lời tốt nhất cũng không thể giúp được bạn.

Nhưng như tôi đã nói, Ba Nền Tảng phụ thuộc lẫn nhau - chúng bổ trở cho nhau. Vậy nên nếu vấn đề lớn nhất của bạn là không có khả năng giao tiếp tốt, thì tiếp cận 500 cô gái không trực tiếp có lợi cho bạn, nhưng việc nói chuyện với 500 người mới sẽ gián tiếp giúp bạn giải quyết vấn đề.

Tương tự, giao tiếp hiệu quả sẽ sẽ giúp những anh chàng có mức độ lo âu cực cao trong quá trình phát triển vì trong những lần hiếm hoi họ lấy hết can đảm và chủ động tiếp cận phụ nữ, họ thường sẽ thể hiện rất trôi chảy và hòa hợp.

Chọn lọc những lời khuyên để áp dụng cho vấn đề cụ thể của bạn là rất quan trọng. Hy vọng khi đọc chương này, ít nhất bạn cũng có một ý nghĩ mơ hồ nào đó về điểm yếu của mình. Phần còn lại của quyển sách đi sâu vào mỗi một trong Ba Nền Tảng một cách riêng biệt và đưa ra hướng dẫn rõ ràng giúp bạn cải thiện chúng. Nhận biết và tập trung vào (những) nền tảng bạn cần hoàn thiện nhất là con đường nhanh nhất giúp cải thiện cuộc sống tình yêu và tình dục. Đa số các bạn sẽ có một hoặc hai điểm yếu và có thể có một điểm mạnh tự nhiên. Nhưng một số người yếu cả ba. Tôi đảm bảo với bạn, nếu bạn đang đọc những dòng này, bạn không mạnh ở cả ba nền tảng đâu. Nếu bạn nghĩ thế mà vẫn đọc đến tận đây, thì bạn đang lừa gạt bản thân và mời bạn đọc lại Chương 4 về việc thành thật với bản thân.

HAI THỂ LOẠI ĐÀN ÔNG

Theo kinh nghiệm của tôi, đa số đàn ông gặp khó khăn trong các mối quan hệ rơi vào một trong hai thể loại: lo âu xã hội hoặc mất liên kết xã hội.

Đàn ông lo âu xã hội thường có nền tảng thứ ba rất tốt. Họ giỏi thể hiện bản thân và rất hiểu những quy chuẩn xã hội và những gì người khác suy nghĩ/cảm nhận. Trên thực tế, trong rất nhiều trường hợp các chàng trai lo âu xã hội QUÁ hiểu người khác đang suy nghĩ điều gì và cảm nhận ra sao khiến họ có rất nhiều mối lo âu xã hội. Họ sợ tiếp cận phụ nữ. Họ sợ khi đẩy nhanh tiến độ. Họ sợ mời phụ nữ hẹn hò.

Thông thường, một khi những người đàn ông như thế thực sự gặp một người phụ nữ thích họ, họ thể hiện ổn. Họ có thể trò chuyện với cô ấy cả đêm. Và nếu cô ấy bị thu hút, anh ta cũng không có vấn đề gì. Nhưng điều khiến anh ta sợ chết khiếp là chủ động hành động. Những người đàn ông này thường dành phần lớn thời gian tập trung vào việc vượt qua nỗi sợ và hầu như không để tâm đến biểu hiện.

Người mất liên kết xã hội thì ngược lại. Đây là những người luôn "mù tịt" về những gì người xung quanh suy nghĩ và cảm nhận. Đây thường là những chàng trai luôn ngại tiếp xúc với người khác và hứng thú với việc học hay những chủ đề cao siêu nào đó hơn là quan tâm đến người xung quanh.

Điều thú vị là, đàn ông mất liên kết xã hội có ít nỗi sợ và lo âu hơn rất nhiều khi tiếp cận hay theo đuổi phụ nữ. Trên thực tế, chính vì họ không hề biết gì những tín hiệu giao tiếp và suy nghĩ/cảm xúc của người khác nên họ không hề sợ hãi gì.

Điều khó khăn đối với những người đàn ông thuộc thể loại này chính là nền tảng thứ ba: học cách thể hiện bản thân và hiểu người khác suy nghĩ và cảm nhận thế nào. Những người đàn ông này không ngần ngại hay sợ hãi hành động, nhưng họ thường chọn sai hành động và sai thời điểm hết lần này đến lần khác, và hiếm khi hiểu tại sao.

Nền tảng thứ nhất (lối sống) ở đâu đâu cũng có và là điều mọi người nhắm đến. Lối sống càng tốt, mọi thứ khác càng dễ dàng hơn. Nhưng nền tảng thứ hai và ba lại liên hệ mật thiết với nhau: những chàng trai lo âu hay lo âu vì họ hòa hợp trong giao tiếp với người khác (có khi còn quá hòa hợp trong giao tiếp với người khác) và những chàng trai mất kết nối xã hội không biết sợ vì họ đã mất đi liên kết trong giao tiếp với người khác.

Điều tôi muốn đề xuất ở đây là trở nên gắn kết xã hội và không sợ sệt lo âu và có lối sống tuyệt vời, cuốn hút. Trọn bộ luôn. Ba Nền tảng.

Nhưng dù bạn có thuộc thể loại nào, hãy đọc hết cả ba phần, đọc cả về những lĩnh vực vốn đã là thế mạnh của bạn sẽ củng cố những thói quen tích cực. Và bạn có thể sẽ góp nhặt được một vài chỉ dẫn nhỏ để cải thiện thế mạnh của mình hơn nữa.

Phần 3 là về **Sống Thật** - xây dựng một lối sống cuốn hút và dồi dào để những phụ nữ chất lượng tương thích nhất với bạn sẽ tự động bị cuốn vào cuộc đời bạn.

Phần 4 là về **Làm Thật** - vượt qua nỗi sợ và lo âu để bạn có thể hành động dựa trên động lực và ham muốn mà không ngần ngại hay xấu hổ.

Phần 5 là về **Nói Thật** - rèn luyện cách thể hiện bản thân cởi mở và hiệu quả theo cách linh động và thú vị khiến phụ nữ hứng thú với bạn và giúp bạn thực hiện quá trình chuyển dịch để thân mật thể xác với họ.

Phần 3 và 4 mỗi phần được chia làm hai chương. Chương thứ nhất là về các khái niệm và quan niệm của nền tảng đó, chương thứ hai đưa ra lời khuyên cụ thể, thiết thực giúp bạn cải thiện nền tảng đó. Ví dụ, trong Phần 3 (Sống Thật), Chương 8 viết về khai niệm Nhân khẩu học và ảnh hưởng của nó đến cách phụ nữ phản ứng với bạn. Chương 9 có tên "Làm thế nào để trở nên cuốn hút" và mô tả cách bạn dùng kiến thức về nhân khẩu học để khiến bản thân trở nên cuốn hút hết mức có thể trước mặt bất kỳ người phụ nữ nào bạn gặp.

Phần 4 có 4 chương viết về tất cả khía cạnh của việc giao tiếp hiệu quả (lời nói, hình thể, vân vân) cũng như điều gì cần có trong quá trình tán tỉnh.

Và hãy ghi nhớ rằng nền móng đằng sau tất cả lời khuyên được đưa ra là quan điểm thể hiện bản thân và ham muốn đàn ông của bạn thân một cách trung thực là cách hiệu quả nhất để chứng minh mình không phải người thiếu thốn tình cảm và từ đó tạo dựng một sự quyến rũ thuần túy và dài lâu với những người phụ nữ sẽ khiến bạn hạnh phúc nhất.

Nếu trong bảy chương đầu có bất kỳ điểm nào khiến bạn cảm thấy không hợp lý hay không "thấm", có khi bạn sẽ muốn lật lại xem. Nếu không, nếu tất cả đều rõ ràng và những lý do đằng sau tất cả mọi thứ tôi vừa nói đều hợp lý, thì bạn đã sẵn sàng rồi. Tiếp tục đọc thôi...

Người dịch: Thợ săn tiền thưởng

PHẦN 3: SỐNG CHÂN THẬT

CHƯƠNG 8: YẾU TỐ NHÂN KHẨU HỌC

"Con người hi sinh sức khỏe để kiếm tiền. Rồi anh ta lại hi sinh số tiền đó để hồi phục sức khỏe. Và rồi anh ta quá lo lắng về tương lai đến nỗi không tận hưởng được hiện tại; kết quả là anh ta không sống ở hiện tại và cả tương lai; anh ta sống như thể mình không bao giờ chết; rồi lại chết như chưa bao giờ sống."

- Đạt Lai Lạt Ma

Trước khi nói về việc nên nói gì với phụ nữ, làm thế nào để khiến họ cười, để có được họ, để hôn họ; trước khi đến với những câu hỏi cơ bản như nên mặc gì, trông như thế nào, nói gì trước, ta phải đặt những câu hỏi quan trọng hơn. Một câu hỏi mà câu trả lời của nó sẽ ảnh hưởng và thay đổi mọi thứ trong danh sách ở trên.

Kiểu phụ nữ nào bạn muốn gặp và loại quan hệ nào bạn muốn có với họ?

Về bối cảnh, bạn có thể gặp một người phụ nữ ở quán cà phê, song nếu đó là một cuộc gặp gỡ tình cờ, một sự kiện liên quan đến công việc hay một buổi hẹn hò cấp tốc, thì kết quả của chúng sẽ hoàn toàn khác biệt.

Câu hỏi về địa điểm và bối cảnh bạn gặp phụ nữ tôi sẽ gọi là yếu tố nhân khẩu học, và gần như bị tất cả những lời khuyên hẹn hò hiện nay lờ đi. Nó khiến tôi vô cùng ngạc nhiên vì các tương tác xã hội luôn tồn tại theo bối cảnh và do đó thu hút phụ nữ cũng luôn phụ thuộc vào bối cảnh.

Một vài chuyên gia hẹn hò khuyên một người đàn ông 40 tuổi đã ly dị vợ gặp gỡ phụ nữ tại một triển lãm nghệ thuật, và cũng những người đó khuyên một thằng nhóc 19 tuổi lén lút đến những buổi tiệc. Thật ngu ngốc.

Hai người đàn ông đó có những ưu tiên hoàn toàn khác nhau, kinh nghiệm trải đời khác nhau, cá tính và mối quan tâm khác nhau, và những người phụ nữ họ sẽ gặp ở hai địa điểm trên sẽ khác biệt về tuổi tác, học vấn, giá trị, sự phát triển cảm xúc, vẻ bề ngoài và mối quan tâm. Những chuyên gia đó hẳn sẽ cho hai người đàn ông kia cùng một câu tán tỉnh hay chiến lược hẹn hò chỉ để thể hiện rằng những lời khuyên và lý thuyết hẹn hò ngày nay trật lất ra sao.

Trên thực tế, thời gian đã cho tôi thấy rằng những người đàn ông tuyệt vời nhất lại trở nên bất mãn và liên tục thất bại với những lời khuyên kiểu này, và tôi nghĩ phần lớn nguyên nhân là do bỏ qua yếu tố nhân khẩu học.

Học thuyết yếu tố nhân khẩu học vô cùng đơn giản và dễ nhớ: những gì giống nhau sẽ hút nhau. Bạn thu hút những gì bạn là.

Nếu bạn là một người chuyên nghiệp và thành công, thích rượu vang, đi du học và ăn mặc đẹp, thì khả năng kiểu phụ nữ bạn gặp và thu hút tự nhiên ngoài đời cũng sẽ có trình độ học vấn tương tự, vẻ bề ngoài tương tự với cùng mối quan tâm và thành công giống như bạn.

Khi yếu tố nhân khẩu học không khớp, nó sẽ tạo ra sự bất đồng. Và như chúng ta đã biết trong chương 4, bất đồng ngăn không cho sự thu hút biến thành sex và tiếp xúc thân mật.

Một kịch bản chung về sự bất tương đồng của yếu tố nhân khẩu học là một tên mọt sách chọn bài tán tỉnh. Giả dụ ta có một kỹ sư 35 tuổi tên John. John là một tên mọt sách và ít giao tiếp với người khác. Anh ta có 2 người bạn gái nghiêm túc, mỗi người đều kéo dài hơn 5 năm. Gần đây anh ta độc thân và quyết định phải hẹn hò và gặp nhiều phụ nữ nhất có thể trước khi kết hôn. Do vậy John học vài câu tán tỉnh và bắt đầu đến những club đêm thực hành.

Giờ thì hãy bỏ qua những câu anh ta sử dụng - thực ra, hãy giả sử là những câu anh ta dùng đều hay ho cả (mặc dù chúng không hề như vậy). Anh ta tiếp cận được một cô nàng tóc vàng nóng bỏng tên Jenna.

Jenna 20 tuổi và đang học năm thứ hai đại học. Cô nàng đến từ một vùng nghèo khó hơn trong thị trấn và đã làm việc ở cửa hàng giày khoảng 5 năm để vào được trường đại học cộng đồng, dù cô ta chẳng thích thú gì những thứ mình học. Việc giải khuây duy nhất của cô là đến club vào cuối tuần cùng bạn bè và được các anh chàng nóng bỏng tiếp cận và mua đồ uống cho.

John có 3 bằng đại học, đã dành 8 năm trời để làm việc 60 giờ một tuần và chưa bao giờ uống rượu. Anh ta có thể đã đến khoảng 20 bữa tiệc trong đời mình và chỉ uống rượu đúng 2 lần. Anh ta thụ động, thích phân tích vấn đề và khiếu hài hước có trí tuệ cao. Nói năng nhỏ nhẹ và chín chắn. Không phải lúc nào cũng ăn mặc gọn gàng và đầu tóc thì rối bù. Anh ta đeo mắt kính bự và hơi thấp so với mức trung bình.

Chẳng khó để nhận ra khi gặp Jenna, dù John có nói gì hay câu tán tỉnh anh ta dùng là gì, thì nó cũng sẽ kết thúc một cách chóng vánh, và khả năng là Jenna sẽ không ngại gì mà nói thẳng ra cô chẳng có hứng thú gì với John.

John có thể sẽ bỏ đi và đổ lỗi cho những câu chữ anh ta sử dụng. Hoặc có thể anh ta sẽ đổ lỗi cho chính mình vì xấu xí hoặc thấp lùn.

Những hãy để cho thử nghiệm này tiếp tục. Cho là 2 năm đã trôi qua. Trong 2 năm này John đầu tư vào bản thân mình. Giờ thì anh ta đã ăn mặc sành điệu hơn - mặc những bộ đồ được thiết kế riêng, không chỉ phong cách mà còn phản chiếu được thành công của bản thân. Anh ta được chăm sóc chu đáo. Đến phòng gym và duỗi cơ, đeo kính áp tròng thay cho mắt kính và trả tiền cho stylist thiết kế kiểu tóc cho mình.

John cũng khám phá ra niềm vui của tiệc tùng. Anh ta thích ra ngoài cùng vài anh bạn mới cùng nghề, uống rượu, nhảy nhót vui vẻ. Anh bắt đầu dành nhiều thời gian hơn trên biển và thỉnh thoảng tự học ghi ta. Anh ta cũng có vài mối tình một đêm và nhận ra quyến rũ những phụ nữ hấp dẫn cũng chẳng phải chuyện gì to tát. Sự tự tin của anh ta tăng lên nhiều, phong cách sống cũng mở rộng và nâng cấp hơn.

Jenna cũng thay đổi trong 2 năm. Từ lần cuối gặp John, cô đã quyết tâm học tập nghiêm túc. Cô đỗ vào trường điều dưỡng và nhận ra rằng cô thông minh hơn mình tưởng, khi đó cô thực sự thích thú với việc học tập. Cô cũng thoát khỏi mối quan hệ hơn một năm với một cầu thủ bóng đá, một người thiếu trách nhiệm và đối xử không ra gì với cô. Cô nhận ra mình cần một người đàn ông biết chịu trách nhiệm.

Lần này khi John tiếp cận cô (dù có những câu tán tỉnh mớm lời hay không), bỗng nhiên họ có yếu tố nhân khẩu học trùng khớp: John hiện giờ là một cử nhân thành công, biết chăm sóc bản thân, cuốn hút, một người biết thả lỏng, tận hưởng niềm vui và bày tỏ cảm xúc của bản thân; Jenna giờ không chỉ xinh đẹp mà còn là một phụ nữ có trách nhiệm, tham vọng và tự tin.

Và như thế, sự hấp dẫn lẫn nhau bắt đầu từ đây.

Giờ thì, sẽ là đúng nếu John thực hành và hoàn thiện những chiêu bài tán tỉnh của mình, anh ta có thể thuyết phục Jenna trong ngắn hạn rằng anh ta không đầu tư nhiều và thực sự là mảnh ghép còn thiếu của Jenna (những câu chuyện mơ hồ về cô bạn gái cũ làm vũ nữ khỏa thân và những thứ tương tự), nhưng hi vọng là cho đến giờ bạn đã nhận ra sự tệ hại của các chiến lược chống lưng, đặc biệt là trong dài hạn. Đến cuối cùng, những câu tán tỉnh của John sẽ biến mất và giống như nàng Lọ Lem sau buổi tiệc,

Jenna sẽ phải hốt hoảng khi nhận ra con người thực sự mà cô đang nói chuyện cùng.

Nhưng bởi vì John (và Jenna) đều đầu tư vào bản thân, mở rộng yếu tố nhân khẩu học, đa dạng hóa phong cách sống của bản thân và sống cuộc sống mà họ muốn, do đó họ tìm thấy đủ điểm chung và trùng khớp để thu hút lẫn nhau.

Đó là sức mạnh của yếu tố nhân khẩu học.

Và hãy chú ý rằng, chuyện bản thân hai người có thu hút nhau ngay từ đầu hay không không quan trọng, quan trọng là thời điểm. Hai năm trước họ không tương thích. Hai năm sau thì có. Điều này ủng hộ cho quan điểm là không có thứ gì gọi là từ chối, chỉ là chưa tương thích mà thôi.

Nếu nàng thích trượt tuyết và cưỡi ngựa, còn bạn thì ghét các hoạt động ngoài trời và du lịch, thì điều đó sẽ gây ra bất đồng - có thể không ngay lập tức, nhưng đến một lúc nào đó nó sẽ xuất hiện.

Nếu nàng đánh giá cao sự vui vẻ, bày tỏ cảm xúc một cách cởi mở và những gì bạn bè nghĩ về nàng, trong khi bạn đánh giá cao những cuộc nói chuyện nghiêm túc, theo đuổi trí tuệ và không quan tâm nhiều đến các cuộc hội hè, thì sẽ dẫn đến rất nhiều bất đồng ngay từ lúc bắt đầu.

Đây là điều khó tránh khỏi. Những câu tán tỉnh không thể thay đổi nó. Đẹp trai cũng chẳng thay đổi được. Giàu có cũng vậy. Nếu bạn ghét những gì nàng thích và nàng ghét những gì bạn thích, thì mọi chuyện sẽ chẳng đi đến đâu. Chấm hết.

Nếu nàng đầu tư nhiều thời gian và công sức cho vẻ bề ngoài và thích nhận được sự chú ý từ những anh chàng điển trai, còn bạn thì không tắm, ăn mặc lôi thôi và chưa bao giờ biết trong phòng gym có những gì, thì giữa hai người sẽ có một mối bất tương thích cực lớn.

Đây là những sự thật trần trụi và khó chấp nhận. Có thể không ai nói với bạn điều này, song nó là điều hiển nhiên. Xin lỗi nhé.

Câu trả lời không phải là thay đổi nhân cách và đam mê của bạn, mà là mở rộng nó. Mở rộng bao gồm các hoạt động mới và thú vị, các mô thức bộc lộ mới, và những cách mới để thể hiện bản thân.

Yếu tố nhân khẩu học giải thích tại sao đôi khi bạn gặp những phụ nữ mình cảm thấy có kết nối, và thường xuyên gặp họ ở những tình huống khi bạn đang vui vẻ và làm điều bạn yêu thích.

CÁC LỰA CHỌN PHONG CÁCH SỐNG

Lý thuyết về yếu tố nhân khẩu học cũng được mở rộng như sau: Nếu bạn làm điều mình yêu thích, chẳng hạn như tập trung thời gian và năng lượng vào việc gặp gỡ những phụ nữ tại những nơi họ có khả năng chia sẻ các giá trị, sở thích và nhu cầu giống bạn, thì bạn sẽ không chỉ trải nghiệm một mức độ thành công cao hơn, mà còn sẽ gặp những người phụ nữ mình thích nhiều hơn.

Ví dụ, tôi thích đi du lịch. Và tôi thích gặp những người phụ nữ cũng thích đi du lịch. Tôi cực kỳ thích nói chuyện về du lịch và thường thì nếu tôi tìm được một người phụ nữ đi du lịch nhiều, tôi sẽ dễ dàng thu hút và hẹn hò với nàng.

Thời ở trong những quán bar ở Texas, tôi hiếm khi gặp những người phụ nữ đi nhiều. Nhưng khi tới một buổi nếm thử rượu châu Âu ở New York, tôi gần như chẳng gặp ai ngoài những phụ nữ yêu thích đi du lịch.

Thậm chí còn hơn thế, nếu tôi thực sự đứng lên và đi đến những đất nước khác và gặp những người du lịch ở quốc gia đó, tôi sẽ có tỷ lệ cưa đổ cực cao với những phụ nữ đó.

Nếu bạn thích khiêu vũ hay các thể loại nhạc khác nhau, thì khả năng là người phụ nữ bạn gặp ở các buổi khiêu vũ và hòa nhạc cũng sẽ tương thích với bạn và bạn sẽ có nhiều cơ hội thành công với nàng.

Bar và các câu lạc bộ đêm nói chung thường được coi là "chợ tình" hay là một nơi hiển nhiên để mọi người gặp gỡ nhau. Song hãy nghĩ đến những con người và bối cảnh mà bạn sẽ gặp khi bước chân vào đó: cuồng nhiệt, đi theo nhóm, nơi mọi người có quãng thời gian vui vẻ cùng bạn bè của họ.

Giả sử bạn là một anh chàng thích tiệc tùng và ra ngoài với cả đám bạn bè mới, tuyệt. Những nếu bạn không phải tuýp thích các hoạt động xã hội, thì khả năng là bạn sẽ không tương thích với phần lớn những người ở đó.

Vấn đề không phải là phát triển khía cạnh nhân cách hay lối sống sao cho những người phụ nữ đó để mắt tới bạn.

Tôi thường gợi ý cho các chàng trai trước khi họ bắt đầu nói chuyện với phụ nữ là hãy ngồi xuống và tự hỏi bản thân những câu sau:

- Bạn đánh giá cao điều gì ở một người phụ nữ? Sự chân thành? Tình cảm? Trí tuệ? Trí tò mò? Chung sở thích? Trình độ học vấn?

- Phụ nữ với những đặc điểm bạn đánh giá cao họ thường ở đâu? Những nơi nào thu hút họ nhất?

- Bạn thích làm gì nhất? Bạn có thích đọc/viết không? Bạn có chơi nhạc không? Thể thao hoặc các trận đấu thì sao? Sự kiện hay tổ chức nào bạn tham gia để thể hiện những sở thích ấy?

- Nếu bạn không biết sở thích và đam mê của mình là gì, hãy dành vài phút viết ra những gì bạn luôn muốn làm những chưa bao giờ có thời gian hay cơ hội thực hiện.

Hãy tự hứa với bản thân sẽ tham gia vào các sự kiện hay hoạt động để thực hiện nó.

Rõ ràng không phải sở thích nào cũng thu hút được phụ nữ. Nếu ban là một kỳ thủ cờ vua, có lẽ bạn sẽ không gặp nhiều phụ nữ ở những giải đấu cờ. Song gần như không có ai chỉ có duy nhất một sở thích hay đam mê. Và nhiều khả năng bạn sẽ có ít nhất một vài điều bản thân thích thú và thu hút được phụ nữ.

Dưới đây là một vài ví dụ về những sở thích/sự kiện hay ho mà bạn có thể sử dụng để gặp phụ nữ:

- Lớp học khiêu vũ (salsa, swing, ballroom…)

- Các sự kiện và tổ chức chính trị

- Các buổi hòa nhạc và quảng bá hòa nhạc

- Các giải đấu thể thao không chuyên (các giải ném đĩa và bóng chuyền có rất nhiều phụ nữ, lại còn dáng đẹp nữa)

- Các sự kiện tình nguyện, từ thiện (thường tràn ngập những người phụ nữ tuyệt vời)

- Các lớp học đào tạo (kỹ năng lãnh đạo, thuyết trình)

- Lớp học nấu ăn

- Lớp yoga (một mỏ vàng)

- Các khóa tu và thiền

- Các khóa đào tạo phát triển bản thân và giáo dục

- Nhóm du lịch

- Về tôn giáo: nhà thờ hay chùa chiền…

- Lớp học (ngoại ngữ, CPA..)

- Công viên

- Các buổi nếm thử bia, rượu

- Phòng tranh, triểm lãm

- Sự kiện kết nối kinh doanh

Cùng với đó, meetup.com và livingsocial.com cũng là những nguồn tốt giúp bạn tìm đươc những người cùng suy nghĩ và những sự kiện hay ho.

Tôi có một ông bạn hơn 40 thường xuyên hẹn hò với những cô nàng kém ông ta 15 đến 20 tuổi. Ông ta là một tay khiêu vũ cừ khôi và thường đến các sự kiện khiêu vũ địa phương hàng tuần. Ông ta là một người thành công, khôn khéo và chuyên nghiệp. Hiểu biết rộng và đi nhiều. Ông ta cũng có mạng lưới quan hệ với những doanh nhân châu Âu đang sống tại Mỹ. Giữa hai nhóm trên ông ta gặp vô số người và rất nhiều phụ nữ hấp dẫn, thông minh. Để cho tiện, ông ta thường tổ chức những buổi tiệc tại nhà để gặp mặt được cả hai nhóm. Sự thành công đỉnh cao của ông (so với những người trạc tuổi) đến không chỉ từ sự quyến rũ và "trò chơi" của ông ta, mà còn từ một thực tế là ông đã thu hẹp yếu tố nhân khẩu học về phụ nữ, những người ông thích và những người có khả năng thích ông rồi hành động.

Một ví dụ đơn giản hơn là một người bạn khác của tôi, anh ta là nhạc công chuyên nghiệp. Bạn hẳn nghĩ rằng anh ta sẽ ngủ lang khắp nơi, nhưng thực ra anh ta lại dành phần lớn thời gian ở studio và phòng diễn tập. Đó là một ngày bình thường của anh ta.

Rồi khi anh ta độc thân trở lại, anh bắt đầu nhận những buổi biểu diễn rẻ tiền và dễ dàng, chơi ở đám cưới, các quán bar địa phương, trong

những nhóm nhạc chuyên hát lại… và nhanh chóng gặp nhiều phụ nữ hơn số lượng anh ta có thể xử lý.

Trong đời mình, tôi có đam mê mãnh liệt với du lịch và văn hóa. Đi qua bất cứ nơi nào, tôi cũng tìm cho được một sự kiện địa phương hay lớp học, những nơi tôi có thể gặp những người có tư tưởng giống mình và thích đi du lịch. Khi ở Mỹ, tôi dành phần lớn thời gian ở những địa điểm hoặc sự kiện toàn là người nước ngoài.

Bất cứ khi nào ở Mỹ và gặp một người phụ nữ, chẳng hạn như nàng đến từ Argentina, thì tôi ngay lập tức kể cho nàng nghe về ba tháng tôi sống ở Buenos Aires…ở Tây Ban Nha…bạn có thể hình dung rằng khá dễ để có một cuộc hẹn với nàng.

Với vài người điều này giống như đang "trốn tránh trách nhiệm" hay là không hề có bí kíp hay chiêu trò tán tỉnh nào ở đây.

Nhưng đây là lý do, rằng đó là những phụ nữ sẽ khiến tôi hạnh phúc. Nàng sẽ chia sẻ những trải nghiệm và giá trị cho tôi. Và thước đo thành công của chúng ta là tối đa hóa hạnh phúc, chứ không phải làm thế nào để có nhiều người tình nhất, hay có những "kỹ năng" ấn tượng nhất.

Rất dễ bị cuốn vào những chi tiết không quan trọng, nhiều khi cái tôi của đàn ông quá lớn và dễ quên đi lý do vì sao chúng ta ở đây: chúng ta muốn hạnh phúc với người phụ nữ khiến ta hạnh phúc.

Câu trả lời dành cho bạn có thể hoàn toàn khác biệt. Bạn sẽ phải trải nghiệm. Trên đây chỉ là một vài ví dụ thành công.

Yếu tố nhân khẩu học tác động đến từng tương tác bạn có với phụ nữ. Nếu có quá nhiều yếu tố không khớp, thì sự bất đồng sẽ vô cùng lớn, và dù bạn có hấp dẫn đến đâu thì nàng cũng không có khả năng kết nối với bạn.

Điều này có thể giải thích một lượng kha khá những thất bại bạn đã vấp phải đến thời điểm này.

Hãy mở rộng sở thích của bản thân và theo đuổi chúng.

Nếu bạn thích những lớp học thiền và tĩnh tâm, hãy đi học. Nếu bạn có hứng thú với chính trị và tích cực hoạt động cộng đồng, hãy thực hiện. Nếu bạn thích thưởng thức món ăn từ khắp nơi trên thế giới, hãy theo đuổi nó. Đăng kí một lớp nấu ăn, những buổi nếm thử món ăn, khai trương nhà hàng…

NIỀM TIN VÀ SỰ TỰ LỰA CHỌN

Lựa chọn phong cách sống có thể đóng môt vai trò hiển nhiên trong yếu tố nhân khẩu học của những người phụ nữ ta sẽ muốn gặp. Nếu bạn thích tập yoga, thì khi đến lớp yoga bạn sẽ gặp những người phụ nữ cũng thích yoga. Họ có thể sẽ bị bạn thu hút và bạn cũng có khả năng thu hút họ. Dễ như ăn bánh.

Điều không quá hiển nhiên song lại quan trọng không kém, đó là cách những niềm tin của chúng ta sàng lọc một cách tự nhiên những người phụ nữ sẽ bước vào đời ta. Khi tôi nói những niềm tin, ý tôi là niềm tin về phụ nữ, tình dục, mối quan hệ và bản thân chúng ta.

Ý tưởng là niềm tin được phản ánh qua hành vi của chúng ta, và hành vi đó sẽ quyết định kiểu phụ nữ bị thu hút bởi chúng ta.

Ví dụ, nếu bạn tin rằng tất cả phụ nữ đều dâm đãng và không đáng tin cậy, thì chỉ có những phụ nữ sẵn sàng tha thứ cho thái độ phán xét của bạn là những người bừa bãi và không đáng tin cậy. Tâm lý xã hội đề cập đến hiện tượng này là ảnh hưởng tương xứng và đã được chứng minh qua nhiều nghiên cứu.

Một ví dụ khác là niềm tin rằng phụ nữ muốn và tận hưởng tình dục ở mức độ ngang với đàn ông. Niềm tin này rất lớn đối với tôi. Nhiều người đàn ông không tin rằng phụ nữ thực sự tận hưởng và tưởng tượng về sex.

Vậy thì niềm tin này sẽ ảnh hưởng đến hành vi và biểu hiện trước những người phụ nữ bị bạn hấp dẫn như thế nào?

Nếu ban tin rằng phụ nữ không thích hay không nên tận hưởng sex, thì những người phụ nữ thích sex phần lớn sẽ không cảm thấy thoải mái bộc lộ bản năng tình dục khi ở cạnh bạn. Còn những người phụ nữ ngại ngùng với sex sẽ có cảm giác là bạn hiểu họ.

Do đó, bạn sẽ bị vướng vào chuyện hẹn hò với những người không có sự kết nối với bản năng tình dục của họ và không thoải mái làm tình với bạn.

Song nếu bạn tin rằng phụ nữ thực sự tận hưởng sex, thì những người phụ nữ thích sex sẽ cảm thấy thoải mái bày tỏ bản năng tình dục khi ở gần bạn, trong khi những người phụ nữ ngại ngùng sẽ không cảm thấy thoải mái. Đúng, sẽ có những lời mời bị từ chối, song hãy nhớ rằng, từ chối trong trường hợp này chỉ là một hình thức của quá trình kiểm tra xem hai người có phù hợp với nhau không, và bạn nên cảm thấy biết ơn vì điều đó.

Bạn sẽ kết thúc với hàng tá những cô nàng gợi cảm và đầy khát khao muốn ở bên cạnh bạn. Chẳng có gì sai cả.

Sàng lọc phụ nữ thông qua những niềm tin cá nhân của bản thân là một cách vô cùng hiệu quả. Tôi thực lòng nghĩ rằng hầu hết các "vấn đề" mà đàn ông phải áp dụng những chiến thuật và kỹ thuật để vượt qua, đều có thể dễ dàng giải quyết bằng cách đơn giản là chấp nhận những niềm tin phù hợp. Không may là niềm tin thì khó xác định hơn và cũng khó thực hiện hơn việc học vẹt vài câu tán tỉnh hay kỹ thuật cơ bản.

Tôi cho rằng việc nhận thức niềm tin của bạn cũng như có khả năng nhận thức rằng nó có thể không đúng đưa chúng ta quay lại chương 4: Có khả năng tiếp nhận cái nhìn cởi mở và thành thật với bản thân và khao khát của mình. Trở thành một người đàn ông tự tin đầu tiên đòi hỏi một sự trung thực tuyệt đối với chính mình. Một phần của sự trung thực đó liên quan đến việc quan sát và thách thức niềm tin của bạn. Nếu cả đời bạn tin rằng phụ nữ không đáng tin cậy hay phụ nữ bộc lộ bản năng tình dục là dâm đãng, thì có lẽ bạn nên xem xét những kiểu phụ nữ mà niềm tin đó hấp dẫn vào cuộc đời bạn. Và nếu bạn không muốn thu hút những kiểu phụ nữ đó, thì bạn nên xem xét việc thay đổi niềm tin của mình.

Để có một ví dụ cụ thể về cách niềm tin tạo nên kỳ vọng, và từ kỳ vọng đó dẫn tới kết quả, hãy thử lấy một lát cắt của vài niềm tin điển hình của đàn ông về phụ nữ và xem nó sẽ cho ra những kết quả gì.

Niềm tin đầu tiên là giả định mọi phụ nữ đều bị bạn hấp dẫn. Một số người đàn ông vận hành giả định rằng tất cả phụ nữ đều có hứng thú với họ cho đến khi bị chứng minh điều ngược lại. Có những người lại mang niềm tin rằng chẳng có người phụ nữ nào thích họ cho đến khi được chứng minh điều ngược lại.

Hiển nhiên không có cách nào cho tất cả đàn ông biết được người phụ nữ nào sẽ thích anh ta tại một thời điểm xác định. Những người đàn ông ảo tưởng quá mức về khả năng thu hút phụ nữ hiển nhiên sẽ liên tục theo đuổi những người chẳng hứng thú gì với họ. Và những người quá tự ti sẽ liên tục đánh mất những người có cảm tình với anh ta.

Niềm tin thứ hai là phụ nữ dùng chiêu trò hay "thử" chúng ta. Rất nhiều niềm tin được hình thành về phụ nữ và những bài test họ dùng để đánh giá đàn ông. Cá nhân tôi tin rằng những ý tưởng về những bài kiểm

tra đã bị làm quá lên. Và như chúng ta sẽ thấy, phụ nữ chỉ chơi đùa với cảm xúc của bạn khi bạn muốn hoặc cho phép họ làm như vậy.

Những người đàn ông bị ám ảnh vì chiêu trò và bài test sẽ kết thúc bằng cách cố giải mã trò chơi của những phụ nữ đó. Đôi khi nó có hiệu quả, song đôi khi nó khiến phụ nữ bày tỏ một cách trung thực cảm giác của họ về bạn. Còn những lần khác, họ sẽ thua và bị dẫn dắt bởi những người phụ nữ không có hứng thú gì với họ và kết thúc bằng việc tốn thời gian của cả hai.

Giờ thì, cứ cho là bạn ra ngoài và kiếm được hàng tá số điện thoại trong nhiều tháng. Suốt quãng thời gian này bạn có biểu hiện của cả hai niềm tin này. Kết quả của bạn sẽ như thế nào trong dài hạn?

Giả định Bản thân hấp dẫn, Giả định mọi phụ nữ đều dùng chiêu trò - nếu bạn giả định mọi phụ nữ đều mê mẩn mình, thì hẳn là bạn sẽ theo đuổi bất cứ người phụ nữ nào mình có cơ hội, dù họ có thích bạn thật hay không. Nhưng nếu bạn tin rằng phần lớn trong số họ đang thao túng và chơi chiêu với bạn, thì bạn cũng sẽ cố chơi lại họ - không trả lời điện thoại, hoãn buổi hẹn, trêu trọc và chỉ trích họ vì những hành vi xấu.

Hãy xem kết quả mà những niềm tin này mang lại.

Bắt đầu với những phụ nữ bị bạn thu hút và không sử dụng chiêu trò - họ đang thành thật với cảm xúc của mình. Nhưng vì bạn tin rằng họ đang chơi chiêu, bạn sẽ cố giải mã chiêu trò của một người phụ nữ không hề chơi chiêu với bạn. Điều này sẽ biểu hiện là ráng quá sức và đòi hỏi cao, rất hiệu quả trong việc đẩy những người phụ nữ chân thành với bạn ra xa.

Những người phụ nữ không bị bạn hấp dẫn và không chơi chiêu thì đơn giản là bỏ qua bạn.

Những người không có hứng thú với bạn và sử dụng chiêu trò sẽ bước vào "trận chiến" với bạn, và bạn chắc chắn không có cửa thắng, vì họ không hề có tình cảm với bạn. Tất cả những gì họ làm là tốn thời gian của bạn và khiến bạn bối rối.

Và cuối cùng những người phụ nữ thích bạn và chơi chiêu sẽ bước vào "trận chiến" mà bạn có thể thắng hoặc thua. Nhưng dù bạn thắng đi chăng nữa, bạn cũng đang thu hút một người phụ nữ thao túng và diễn trò vào đời mình, người sẽ nói dối và lợi dụng bạn. Và để tới đó, bạn phải đối mặt với hàng tá những phụ nữ giỏi đóng kịch và thao túng chẳng có chút hứng thú nào với bạn.

Tất cả những người phụ nữ thẳng thắn và chân thành đi lướt qua bạn, trở nên mờ nhạt bởi sự thiếu khả năng thành thật với mong muốn của chính mình của bạn.

Kết quả: Nỗ lực cao, phần thưởng thấp khi kết thúc với một phụ nữ giỏi thao túng.

Giả định Bản thân không quyến rũ, Giả định phụ nữ không dùng chiêu trò - cho rằng hầu hết phụ nữ đều không chơi chiêu và không có hứng thú với bạn, hãy xem nó ảnh hưởng đến kết quả của bạn ra sao.

Bởi vì bạn cho rằng hầu hết phụ nữ không thấy mình hấp dẫn, bạn sẽ dành nhiều thời gian để sử dụng chiêu trò với những phụ nữ thực sự không thích bạn và chuyển đổi đươc rất ít. Những người phụ nữ không bị bạn thu hút và không chiêu trò sẽ liên tục từ chối bạn. Còn những người không hứng thú nhưng thích chơi chiêu sẽ bòn rút sự chú ý của bạn, làm cho bạn tốn thời gian và công sức.

Ngược lại, bạn sẽ đánh mất một vài phụ nữ bị hấp dẫn bởi bạn bằng cách đầu tư quá nhiều vào họ. Những người không chơi chiêu sẽ hoặc là bỏ bạn ngay khi bạn gồng quá sức, hoặc đằng nào họ cũng ngủ với bạn dù bạn

nói gì chăng nữa. Còn những phụ nữ chơi chiêu sẽ giả vờ không quan tâm, nhưng vì bạn giả định rằng họ không để ý đến bạn và không chiêu trò, nên bạn sẽ tin là họ không quan tâm thật và ngừng theo đuổi.

Những gì bạn còn lại là một số ít những người phụ nữ bị bạn hấp dẫn, những người không chơi chiêu và sẽ cặp với bạn dù bạn nói gì chăng nữa, nhưng bạn lai đang làm khó họ và chính mình. Do đó tất cả nỗ lực để chiến thắng họ đều vô nghĩa và thực ra còn khiến họ hoảng sợ.

Kết quả: Một cách hiệu quả cao để tiến tới những người phụ nữ đã thích bạn sẵn rồi.

Giả định Bản thân không hấp dẫn, Giả định Phụ nữ chơi chiêu - Mang hai niềm tin này có lẽ sẽ đưa bạn đến những kết quả đáng buồn nhất.

Vì bạn giả định gần như không có người phụ nữ nào để mắt đến mình, bạn sẽ bù đắp quá mức, khiến cho một số lượng lớn những người bị thu hút bởi bạn sợ hãi, và nhận ra những người không có hứng thú. Song vì bạn giả định là phụ nữ chơi chiêu, bạn sẽ không tin tưởng phản ứng của những phụ nữ này và tốn nhiều thời gian để thắng những người chưa bao giờ thích bạn ngay từ đầu, và khiến cho những người phụ nữ đã thích bạn sợ phát khiếp.

Những người phụ nữ duy nhất đầu tư vào bạn là những cô nàng chơi chiêu. Nhưng vì bạn giả định là họ không hứng thú gì với mình, bạn sẽ không có khả năng theo đuổi cô nàng thích mình nhưng chiêu trò, và bạn cũng lại tốn thời gian và công sức của mình vào những phụ nữ không mấy hứng thú mà lai chiêu trò.

Tóm lại, bạn sẽ dành môt lượng lớn thời gian và công sức để cố dành được những người phụ nữ chẳng bao giờ thích mình và đẩy những người có cảm tình với mình ra xa. Song vì bạn tin rằng những người phụ nữ yêu mến mình một cách chân thành thì một là không chân thành, hai là không

thực sự thích mình, dó đó bạn không bao giờ bắt được tín hiệu đúng, luôn quay lại với những chiêu bài và thủ thuật để cố gắng dành được họ.

Giờ thì bạn có thể nhận ra cách mà một số đàn ông chẳng nhận được gì ngoài những lời từ chối từ năm này qua năm khác. Đó là một ví dụ. Những người đàn ông nắm giữ cả hai niềm tin này một cách mạnh mẽ - rằng họ không hấp dẫn và phụ nữ chỉ đang chơi đùa với mình - hiếm khi tiến xa trong bất cứ mối quan hệ nào.

Kết quả: Stress cực nhiều mà chẳng được gì.

Giả định Bản thân hấp dẫn; Giả định Phụ nữ không chơi chiêu - Giờ thì hãy nhìn vào bộ đôi niềm tin hoàn toàn trái ngược. Bạn tin rằng phần lớn phụ nữ sẽ bị mình thu hút và bạn cũng tin phụ nữ chân thành và thẳng thắn về ý định của họ.

Đầu tiên, những người phụ nữ thích bạn và trung thực về điều đó, bạn sẽ ngay lập tức cặp với họ. Và đó sẽ là những lần làm tình đầy đam mê và cuồng nhiệt.

Những người không có hứng thú với bạn và thẳng thắn về điều đó, bạn sẽ ngay lập tức từ bỏ, không tốn thời gian và năng lượng.

Những người thích bạn nhưng lại chơi chiêu, bạn sẽ coi những lời họ nói là thật và ngừng theo đuổi. Đôi khi bạn biến một người phụ nữ chơi chiêu trở nên thành thật khi nàng nhận ra nàng có thể mất bạn. Đôi khi thì không.

Những người không thích bạn mà lại chơi chiêu, bạn sẽ coi những lời họ nói là thật và khi họ không tiến đến, thì bạn cũng sẽ bước tiếp.

Cuối cùng thì bạn sẽ kết thúc với những người phụ nữ yêu mến mình và không ngại thể hiện điều đó. Tất cả những người phụ nữ ngại ngần thể hiện nó, bạn đã vô thức sàng lọc và loại bỏ bằng cách đơn giản chấp nhận

hành động và hành vi bên ngoài của họ. Những người phụ nữ không hứng thú với bạn, bạn cũng vô thức loại bỏ họ bằng cách không cố gắng dành được họ.

Tóm lại, với ít nỗ lực và nhiều sự trung thực, những người phụ nữ chân thành sẽ bị bạn hấp dẫn, trân trọng bạn và muốn làm tình với bạn. Nghe bùi tai rồi đấy.

Kết quả: Những lần làm tình tuyệt vời với những phụ nữ mê bạn như điếu đổ và không phải đau đầu vì những chiêu trò.

TUỔI TÁC, TIỀN BẠC VÀ NGOẠI HÌNH

Phần dễ đi vào lòng người nhất của các yếu tố nhân khẩu học - và có lẽ là chủ đề dễ dàng nhất của tất cả những lời khuyên hẹn hò - là tuổi tác, tiền bạc và ngoại hình.

Tôi muốn làm rõ điều này. Tuổi tác, tiền bạc và ngoại hình rất quan trọng…trong vài trường hợp, không quan trọng lắm trong vài trường hợp khác, nhưng nó vẫn quan trọng. Và bất cứ ai nói với bạn chúng không quan trọng đều chỉ đang dối lòng mà thôi.

Nói là vậy song tuổi tác, tiền bạc và ngoại hình cũng không quan trọng đến mức như hầu hết những gì đàn ông nghĩ. Và nếu bạn nhận thức được tầm ảnh hưởng của yếu tố nhân khẩu học, bạn có thể sử dụng chúng làm lợi thế cho mình.

Liên quan đến tuổi tác, các nghiên cứu chỉ ra rằng sự thu hút về mặt thể chất của nam giới đạt đỉnh cao vào độ tuổi 31 (với phụ nữ là khoảng 21 tuổi) và sự thu hút thể chất của chúng ta giảm khá chậm so với phụ nữ. Thực tế, nghiên cứu còn cho thấy trung bình một người đàn ông 45 tuổi vẫn được coi là có sức hút về ngoại hình ngang với một thanh niên 18 tuổi.

Quan trọng là nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng đánh giá của phụ nữ ít dựa trên yếu tố thể chất thực sự, mà chủ yếu dựa trên phong cách, sự tươm tất và cách những người đàn ông thể hiện mình. Là đàn ông, chúng ta cực kỳ may mắn trong khoản này. Chuyển từ áo phông và quần jean sang một bộ vest và kiểu tóc xịn sẽ ngay lập tức đẩy cơ hội qua đêm lên 50%, trong khi đó với phụ nữ đây là cuộc chạy đua liên tục và không ngừng để tối đa hóa ngoại hình hết mức có thể.

Làm thế nào để trông bảnh bao nhất có thể sẽ là chủ đề bao trùm chương này, song bây giờ hãy hiểu rằng không quan trọng bạn nghĩ mình xấu đến đâu (có khi là bạn cũng không xấu lắm), luôn có hi vọng cho bạn. Và chúng ta sẽ biết nó sớm thôi.

Tiền cũng khá ổn trong việc chứng minh sự thành công và ngụ ý những đặc điểm thu hút tích cực khác. Song một lần nữa, lợi ích của nó còn bao la hơn thế. Nhắc đến tiền, các khảo sát và nghiên cứu lại có những phát hiện thú vị.

Đầu tiên là tiền/thành công sẽ quan trọng hơn tùy thuộc vào độ tuổi của bạn. Càng nhiều tuổi, bạn càng muốn có nhiều tiền và thành công hơn để có được sự thu hút. Một phát hiện khác là số tiền người phụ nữ có càng ít thì tiền càng quan trọng với nàng.

Đây là lý do vì sao khuôn mẫu về những cô gái đào mỏ thường luôn xinh đẹp và lớn lên trong nghèo khó. Những phụ nữ lớn lên trong nhung lụa hoặc có tiền thường không quan tâm đến điều đó lắm.

Song thực tế là cách phụ nữ cảm nhận về đàn ông và tiền cũng giống như cách đàn ông cảm nhận về phụ nữ và ngoại hình: liên quan đến địa vị xã hội. Đó là cách mỗi phụ nữ định nghĩa địa vị xã hội và dù tiền có phải là một phần của nó hay không thì điều đó cũng không thay đổi.

Ví dụ, theo yếu tố club đêm, hãy tự hỏi bản thân kiểu phụ nữ nào thường xuyên đến những club đắt tiền để đi chơi cùng những người nổi tiếng, những gã gạ gẫm và mua đồ uống cho nàng?

Đó là những cô nàng tìm kiếm địa vị xã hội… và với những cô gái này, tiền là thứ quan trọng. Thành công là quan trọng. Song trên tất cả…

NHỮNG HÀNH VI THU HÚT QUAN TRỌNG.

Điều đưa tôi đến với luận điểm chính khi nói về tuổi tác, tiền bạc và ngoại hình, một lần nữa, lại là yếu tố nhân khẩu học.

Tự hỏi xem yếu tố nào về ngoại hình hay tiền bạc mà phụ nữ đề cao tìm kiếm? Những người chỉ đánh giá cao ngoại hình có xu hướng là những người chỉ có ngoại hình đẹp. Những người có hứng thú về tiền bạc thường là những người không có hứng thú nào khác ngoài tiền.

Gần đây tôi gặp một trích dẫn nói thế này, "Chỉ những cô nàng lười biếng mới hứng thú với đàn ông vì tiền, vì ngoài ra thì họ chẳng biết làm gì."

Điều tôi đang muốn nói là những người phụ nữ chỉ quan tâm đến những thứ như tiền và ngoại hình thường là những người bạn sẽ không có hứng thú hoặc sẽ không khiến bạn hạnh phúc. Vậy nên bạn cũng chẳng mất gì nhiều đâu.

Tuy nhiên, mọi người vẫn đánh giá cao ngoại hình và thành công ở một mức độ nhất định. Đó không phải điều ta có thể viết ra một cách hoàn toàn đầy đủ. Bạn nên bảnh bao nhất có thể. Và nên có tiềm lực tài chính vững chắc nhất có thể. Và thậm chí những người phụ nữ thú vị nhất, tâm lý lành mạnh nhất và có thân hình chuẩn nhất cũng vẫn thích môt người đàn ông bảnh bao và thành công hơn những người không có điều đó. Mọi thứ đều bình đẳng, ngoại hình và tiền luôn làm tăng vận may của bạn.

Nhưng tôi cũng phải báo trước với bạn là bạn cần bảnh bao nhất có thể cho chính bạn, có tiềm lực tài chính vững chắc nhất có thể cho chính bạn. Đó là những cách thức khác để đầu tư vào bản thân.

Đúng là ngoại hình và tiền bạc quan trọng, vậy câu hỏi ở đây là chúng sẽ ảnh hưởng đến kết quả của chúng ta với đa số phụ nữ như thế nào?

Rất đơn giản: tiền bạc, ngoại hình và thành công đều là những chỉ số biểu hiện địa vị. Phụ nữ bị hấp dẫn bởi địa vị. Hành vi cũng là một chỉ số của địa vị.

Càng có nhiều tiền/ngoại hình bảnh bao/thành công, thì bạn càng cần ít hành vi hấp dẫn. Và ngược lại.

Một lần nữa, lại quay trở về khái niệm "chiêu bài tán tỉnh". Ý tưởng của những chiêu trò đó là bạn có thể tán tỉnh một cô nàng chỉ bằng hành vi của mình, chứ không phải sử dụng liên kết xã hội, sự giàu có hay vẻ ngoài hào nhoáng.

Vì vậy nếu bạn lùn, hoặc già, hoặc không đẹp trai cho lắm, về lý thuyết bạn vẫn có thể thu hút bất kỳ người phụ nữ nào mình muốn bằng cách thực hiện nhiều hành vi hấp dẫn hơn.

Một suy nghĩ khác là trong thời đại này, tuổi tác, tiền bạc và ngoại hình là yếu tố nhân khẩu học toàn cầu, và do đó việc thiếu bất cứ yếu tố nào trong ba yếu tố trên đều có khả năng gây ra bất đồng ở khắp mọi nơi.

Song chỉ vì có bất đồng, hay có ít phụ nữ cởi mở không phải là lý do cho những thất bại trong dài hạn.

Phần đông đàn ông bám vào tiền bạc và ngoại hình vì họ đang sử dụng nó như một cái cớ. Hiển nhiên đó không phải lý do chính đáng. Một

người điển trai hay giàu có vẫn phải nỗ lực để đạt được kết quả, anh ta chỉ không gặp phải quá nhiều khó khăn như người bình thường.

Tin tôi đi, tôi đã huấn luyện cho hàng trăm anh chàng thành công hơn tôi nhiều lần, đẹp trai hơn tôi nhiều lần, trong khi tôi lại cặp được với nhiều phụ nữ nóng bỏng hơn họ. Bảnh bao và giàu có chẳng ý nghĩa gì nếu bạn không biết tận dụng. Bạn có thể là anh chàng giàu nhất thế giới, song nếu bạn nghĩ mình chỉ là một khúc gỗ yếu đuối, nhút nhát và tiêu cực, thì bạn cũng sẽ chẳng tiếp cận được cô nàng nào cả.

Và chúng ta sẽ bàn đến vấn đề này ở chương tiếp theo, bất cứ ai cũng có thể có vẻ ngoài điển trai và bảnh bao nếu họ thực sự nỗ lực cho nó. Vậy nên đừng biện hộ.

Và dĩ nhiên, cuối cùng địa vị cũng được quyết định bởi yếu tố nhân khẩu học. Tại một bữa tiệc đại học, một thanh niên 20 tuổi cứng đầu đập vỡ chai bia bằng đầu sẽ thu hút sự chú ý của nhiều cô nàng ở đó. Còn tại một buổi triển lãm nghệ thuật thì cậu chàng chẳng là gì. Một tay chơi bass gầy nhẳng sẽ có địa vị cao trong một buổi biểu diễn Indie và sẽ ngược lại ở một sự kiện kết nối kinh doanh. Một tay môi giới chứng khoán mặc vest Armani sẽ có địa vị cao trong tiệc Giáng sinh hàng năm của công ty, và địa vị thấp nếu tham gia một lễ hội âm nhạc Hippy.

Mọi thứ đều liên quan đến nhau. Bí quyết là 1) biết được sở thích và ưu điểm của bản thân, 2) xây dựng dựa trên những sở thích và ưu điểm đó để nhanh chóng thu hút phụ nữ vào nhóm ưa thích của bạn.

ẢNH HƯỞNG CỦA DÂN TỘC VÀ NGOẠI QUỐC

Việc đề cập đến dân tộc và ảnh hưởng của nó lên sự thu hút và hẹn hò cũng có giá trị. Khá nhiều đàn ông ngoại quốc hoặc đến từ những dân tộc khác nhau thiếu sự tự tin hay niềm tin sai lầm về dân tộc mình và khả năng hẹn hò với những cô gái thuộc những nền văn hóa khác. Nhiều người

đàn ông Ấn Độ và châu Á có cảm nghĩ rằng phụ nữ da trắng sẽ không bao giờ thích họ. Nhiều người đàn ông da đen gặp phải những phản ứng đe dọa từ những cô gái da trắng và châu Á.

Có hai nhận định chính về dân tộc. Đầu tiên là dân tộc phân cực một cách tự nhiên các phản ứng của bạn. Theo cách nào đó thì điều này là tốt. Nhưng nó cũng dẫn đến một vài kinh nghiệm khó khăn cho các dân tộc thiểu số.

Tôi muốn lặp lại điều này: nó tạo nên nhiều môi trường hò hẹn mãnh liệt hơn cho các dân tộc thiểu số, song không nhất thiết phải là một môi trường lợi thế hay thiếu lợi thế.

Ví dụ, nếu bạn là một anh chàng da trắng, thì phần lớn phụ nữ sẽ có thái độ trung lập với dân tộc của bạn. Điều này cho phép bạn có một số lượng cơ hội cao hơn, nhưng đó là tất cả những cơ hội mà bạn vẫn phải nỗ lực nếu muốn thành công. Sẽ chẳng dễ dàng để tìm một người phụ nữ nói rằng, "Lạy chúa, tôi đang được gặp một người đàn ông da trắng. Thật tuyệt vời!"

(Dĩ nhiên, có ngoại lệ là bạn sống ở những quốc gia mà người da trắng là thiểu số, như Nhật Bản hay Hàn Quốc)

Song nếu bạn là người châu Á, Nam Phi, Trung Đông hay Latinh, thì việc tiếp cận phụ nữ sẽ đôi khi gây ra những phân cực nhỏ. Một số phụ nữ sẽ ngay lập tức bị bạn hấp dẫn và thu hút, và một số khác thì ngay lập tức "bế quan tỏa cảng" với bạn.

Theo kinh nghiệm của tôi ở phương tây, đàn ông châu Á và Ấn Độ ít gặp phải sự phân cực nhất. Đàn ông Latinh và Trung Đông gặp vừa phải, còn đàn ông da đen sẽ gặp một số lượng phân cực đáng kể phụ thuộc vào tôn giáo và người phụ nữ đó. Có một số phụ nữ (thuộc tất cả các dân tộc) ở ngoài kia nhất định chỉ yêu đàn ông da đen. Rất nhiều phụ nữ mơ mộng về

đàn ông da đen và tự hỏi nếu được ở cùng họ sẽ như thế nào. Và có những người khác không hề hứng thú với họ.

Nếu là đàn ông da đen, bạn cần chuẩn bị cho những phản ứng phân cực như thế này. Bạn sẽ gặp phải một vài sự từ chối phũ phàng - sự từ chối mà những người bạn da trắng hay châu Á của bạn ít khi trải nghiệm. Đồng thời, bạn sẽ gặp những phụ nữ cực kỳ hứng thú làm tình với bạn vì chủng tộc của bạn. Và có lẽ bạn đã biết, có một câu nói lan truyền trong giới nữ: Once you go black, you never go back (Đã yêu dân da đen thì không còn đường quay lại).

Như vậy, về cơ bản nếu bạn thuộc về một dân tộc thiểu số thì những phụ nữ thuộc dân tộc bạn sẽ phân cực thiên về phía bạn. Ví dụ nếu bạn là dân châu Á, thì phụ nữ châu Á sẽ phản ứng với bạn mềm mỏng hơn so với cách họ làm với đàn ông da trắng hay Latinh. Nếu bạn là người Latinh, thì phụ nữ Latinh sẽ phản ứng nồng nhiệt với bạn hơn, vân vân…

Lý do cho điều này không chỉ vì sự tương đồng văn hóa, mà còn vì con người mong muốn thu hút được giới tính còn lại có đặc điểm vật lý tương đồng với mình. Không hẳn lúc nào cũng vậy, song nói chung người ta cảm thấy thoải mái nhát khi ở cạnh những người tương đồng với họ.

Ảnh hưởng thứ hai của việc là thiểu số hoặc tán tỉnh phụ nữ thuộc các dân tộc khác là bạn sẽ phải đối mặt với những định kiến về chủng tộc. Đây là một điều đáng tiếc nhưng lại là sự thật trong thế giới của chúng ta. Mọi người thường có những định kiến chủng tộc về nhau dù họ nhận ra chúng hay không. Tôi không thực sự hiểu điều này cho đến khi du lịch khắp nơi và gặp những người phụ nữ ở những quốc gia mà đàn ông da trắng gặp phải những định kiến nhất định, và tôi liên tục phải xử lý nó.

Tôi muốn nói rằng tôi không xúc phạm ai trong phần này: định kiến chủng tộc mà tôi nhắc đến dưới đây không phải niềm tin cá nhân của tôi và

cũng không nhất thiết phải đúng. Nó chỉ đơn giản là cái tôi quan sát được sau khi làm việc và nói chuyện với hàng trăm người đàn ông thuộc các dân tộc thiểu số ở phương Tây. Vì thế đừng coi nó là kinh thánh, mà chỉ là những quan sát của tôi từ kinh nghiệm của những người khác.

Đáng tiếc là, dù chúng ta có giả vờ rằng mình không sống trong một thế giới phân biệt chủng tộc đi chăng nữa, thì sự thật là ta lại đang sống trong một thế giới chia rẽ. Vậy nên, đôi lúc bạn gặp nhiều người phụ nữ không quan tâm đến chủng tộc của bạn, và đôi khi bạn gặp những người quan tâm, và thậm chí bạn sẽ gặp một số người có những niềm tin thiển cận về dân tộc bạn.

Nói chung, trong văn hóa phương Tây, định kiến về đàn ông châu Á và Ấn Độ là họ làm viêc chăm chỉ và thông minh, song lại truyền thống, lù đù và khép kín. Định nghĩa về đàn ông Latinh là lãng mạn và cảm xúc, song lại ích kỷ và trăng hoa. Định kiến về đàn ông Trung Đông là gia trưởng và trọng nam khinh nữ. Định kiến về đàn ông da đen là thô lỗ và đôi khi vô lễ.

Tôi không sáng tạo ra những định kiến này. Tôi cũng không tin chúng hoàn toàn. Song chúng chỉ đơn giản là những gì tôi quan sát được qua nhiều năm tụ tập cùng cánh đàn ông, và nói chuyện với họ về những trải nghiệm.

Tuy nhiên điều mà phần lớn đàn ông thuộc thiểu số không nhận ra là những định kiến chủng tộc này có thể được dùng làm lợi thế cho họ. Điều mà tôi và nhiều người đàn ông thiểu số khác phát hiện ra là, **nếu bạn có thể điều chỉnh hành vi của mình tương phản với định kiến chủng tộc của mình, thì bạn sẽ hoàn toàn trở nên hấp dẫn và thu hút ngay lập tức.**

Ví dụ, nếu bạn là một chàng trai châu Á, việc nỗ lực để trở nên hoạt bát, nhiều năng lượng và tích cực về mặt tình dục sẽ giúp bạn thu được nhiều phản ứng tích cực hơn một anh chàng da trắng có cùng cách cư xử như vậy.

Nếu bạn là một anh da đen, hành xử theo cách nhạy cảm và thấu hiểu thường sẽ giúp bạn nhận được nhiều phản ứng tích cực hơn một anh da trắng cũng làm điều tương tự.

Lý do nó có hiệu quả là vì bạn đang đi ngược lại định kiến chủng tộc của mình. Dù ý thức hay không, nhiều phụ nữ sẽ nhìn một anh chàng châu Á và sẽ tự động đưa ra những giả định về anh ta… nhưng nếu hóa ra anh ta lại là người hấp dẫn và thú vị nhất họ từng gặp trong nhiều tuần, thì nó sẽ tạo nên sự thu hút rất lớn, lớn hơn nhiều so với trung bình một chàng trai da trắng làm như vậy. Sự hiện diện và hành vi đơn thuần của bạn thách thức khái niệm của họ về trai châu Á và do đó bạn tạo nên ấn tượng đặc biệt trong mắt nàng ngay lập tức.

Dĩ nhiên, bạn sẽ gặp rất rất nhiều phụ nữ ở phương Tây không bận tâm đến nguồn gốc xuất thân của bạn. Thực tế, tôi sẽ nói hầu như phụ nữ không quan tâm đến chủng tộc của bạn, ít nhất là không đủ để ảnh hưởng đến kết quả của bạn.

Một vấn đề khác cần quan tâm là hiệu ứng ngoại quốc. Làm người ngoại quốc tại một quốc gia khác sẽ phân cực bạn với hầu hết phụ nữ. Trong dài hạn, đây là điều tốt (và đó là một lý do tôi rất thích sống ở nước ngoài), nhưng không có nghĩa là bạn không phải đối mặt với nhiều lời tự chối và sự bối rối hơn khi ở nhà.

Mức độ bạn phân cực sẽ phụ thuộc vào quốc gia đó và nơi bạn xuất thân, cũng như định kiến mà quốc gia của bạn đang mang (nếu có). Nhìn chung, hiệu ứng ngoại quốc có thể là một trải nghiệm không thoải mái cho

lắm. Song tôi phát hiện ra rằng một khi đã vượt qua được nỗi sợ bị từ chối, nó sẽ là một trải nghiệm vô cùng thú vị. Khi tôi sống ở một đất nước khác, tôi biết một số ít những người phụ nữ không từ chối tôi sẽ cực kỳ tương thích với tôi, và chúng tôi có thể có những khoảng thời gian hoặc mối quan hệ tuyệt vời.

MINH CHỨNG XÃ HỘI

Một trong những khái niệm phổ biến mà thuyết Nghệ thuật Tán tỉnh giới thiệu trong thế giới hẹn hò là khái niệm về minh chứng xã hội và cách nó ảnh hưởng lên địa vị xã hội. Nếu bạn còn nhớ trong chương 1, phụ nữ có xu hướng tìm kiếm những người có địa vị xã hội cao nhất có thể. Dù khái niệm về địa vị này mơ hồ và không phải lúc nào cũng rõ ràng, song phụ nữ có những cách vô thức để phát hiện ra một người đàn ông có địa vị cao.

Khái niệm về minh chứng xã hội đến từ tâm lý học ảnh hưởng và được ghi nhận trong nhiều lĩnh vực như bán hàng, quảng cáo, chính trị, thu hút và mối quan hệ.

Lý thuyết của nó là con người khi nhìn thấy những người khác cùng đánh giá cao một thứ, thì họ cũng sẽ vô thức đánh giá cao thứ đó. Ví dụ, nếu mọi người đều đang nói chuyện về một bộ phim mới, ta có xu hướng muốn xem nó vì ta vô thức giả định rằng đó là một bộ phim hay và cần phải xem.

Điều này cũng áp dụng với con người. Nếu bạn đang ở một bữa tiệc, ai đó đi tới và mọi người đều dừng lại để chào, thì suy nghĩ đầu tiên của bạn có thể sẽ là, "wow, người đó là ai vậy?". Khả năng là bạn cũng muốn gặp anh ta.

Nó cũng áp dụng với phụ nữ và sự thu hút. Nếu bạn là một người đàn ông, theo kiểu bước vào phòng và tất cả mọi người dừng việc họ đang làm

lại để nói chuyện với bạn, thì những phụ nữ trong căn phòng đó sẽ có khả năng nhìn nhận bạn là người có địa vị cao và bị bạn thu hút. Hoặc nếu bạn là một người đàn ông đang được nhiều quý cô vây quanh, thì bạn sẽ hấp dẫn nhiều phụ nữ hơn đưa đẩy với bạn.

Đây là một lý do khiến những người đàn ông quyền lực - người nổi tiếng, vận động viên… - được rất nhiều phụ nữ khao khát.

Mặc cho nhiều lý thuyết và ứng dụng tồi từ Nghệ Thuật Tán Tỉnh, thì khái niệm này và ảnh hưởng của nó lên sức hấp dẫn lại khá đúng. Là một người đàn ông, mục tiêu là đào luyện địa vị xã hội trong tầm nhân khẩu học của bạn nhiều nhất có thể.

Chẳng hạn, nếu bạn là giám đốc cấp cao trong công ty, bạn sẽ có mức độ địa vị và minh chứng xã hội lớn tại nơi làm việc. Khả năng là những người phụ nữ làm việc chung với bạn sẽ bị bạn thu hút ít nhiều. Nhưng nếu bạn tới một câu lạc bộ đêm vào cuối tuần và không biết một ai ở đó, thì địa vị xã hội của bạn sẽ chẳng là gì. Bạn cũng chỉ như những anh chàng khác ở đó.

Tôi thấy nhiều lý thuyết tán tỉnh sai lầm ở chỗ họ cho rằng nếu bạn nói chuyện và gặp thật nhiều phụ nữ trong môi trường trung lập, thì nó sẽ tạo ra minh chứng xã hội và thu hút. Kinh nghiệm của tôi nói rằng điều này không đúng và có thể là một loại giả dược. Con người là sinh vật ích kỷ và chúng ta thường chỉ có hứng thú với những gì mà người xung quanh cũng hứng thú. Nếu tôi ở trong một quán bar và 10 người tôi không biết đều biết một anh chàng, thì tôi cũng chẳng quan tâm thằng cha đó là ai.

Minh chứng xã hội chỉ có chức năng trong tự thân nhân khẩu học của nó. Đó là lý do bạn thu hẹp được các yếu tố nhân khẩu học của mình, bạn muốn trau dồi kết nối và đặt bạn thân vào một vị trí lãnh đạo cao nhất có thể. Đừng chỉ tham gia vào một câu lạc bộ nào đó, hãy bắt đầu tổ chức nó.

Đừng chỉ làm tình nguyện viên ở một buổi từ thiện, mà hãy tìm nhà tài trợ cho nó. Đừng chỉ đi tới những câu lạc bộ địa phương, mà hãy trở thành người quảng bá cho nó.

Một phần của lối sống chân thành là theo đuổi một cách trọn vẹn những gì bạn đam mê. Nếu bạn thực sự thích đến thăm những triển lãm nghệ thuật, đừng chỉ đến không mà hãy tham gia tổ chức, khởi động những buổi gặp gỡ để tìm những người cũng muốn đến triển lãm, tạo một diễn đàn để mọi người bình luận. Đừng chỉ theo đuổi sở thích cá nhân, hãy trở thành người đứng đầu trong sở thích đó. Đừng chỉ chọn một yếu tố nhân khẩu học để đáp ứng phụ nữ, hãy thống trị yếu tố nhân khẩu học đó.

Hi vọng đến giờ phút này bạn đã có một cái nhìn rõ ràng hơn về yếu tố nhân khẩu học nào của những phụ nữ bạn đang thu hút và yếu tố nào bạn muốn thu hút. Trong chương tiếp theo, chúng tôi sẽ đi vào cụ thể cách thức theo đuổi những yếu tố nhân khẩu học đúng đắn và trở thành con người hấp dẫn nhất có thể. Song đầu tiên, tôi muốn giải thích một nỗi lo lắng thường trực của những người đàn ông độc thân, và một câu hỏi tôi liên tục nhân được trong 5 năm trở lại đây: yếu tố nhân khẩu học của những người phụ nữ cực kỳ xinh đẹp.

NHỮNG NGƯỜI PHỤ NỮ XINH ĐẸP NHẤT

Trong phần này, tôi sẽ giải thích sự khác biệt trong một yếu tố nhân khẩu học đặc biệt: những người phụ nữ xinh đẹp nhất. Cứ cho là phần này áp dụng cho 1% những người phụ nữ có ngoại hình hàng đầu và để cho ngắn gọn ta sẽ gọi họ là "Top 1%".

Trở thành một trong số những người có ngoại hình nằm trong top 1% có nghĩa là gần như 99% dân số đàn ông trên thế giới sẽ có hứng thú tình dục và/hoặc theo đuổi họ theo cách nào đó. Đây là một khác biệt chính phân biệt họ với những người phụ nữ ngoài kia. Thậm chí đối với những

người phụ nữ cực kỳ hấp dẫn, cũng chỉ có khoảng 70-80% đàn ông có hứng thú hoặc theo đuổi họ. Song nếu ở top 1%, với tất cả những ý định và mục đích, mỗi người đàn ông nàng gặp trong những năm đầu trưởng thành đều có hứng thú tình dục với nàng.

Hiển nhiên, điều này sẽ có một hiệu ứng đáng kể không chỉ lên tâm lý mà còn về tuýp đàn ông thu hút họ.

Có hai khác biệt chính khi đối mặt với yếu tố nhân khẩu học của top 1%. Đầu tiên là những người phụ nữ đẹp nhất hiếm khi cặp kè với một người đàn ông không có bộ khung tổng thể - một người không có đủ Ba Yếu Tố Nền Tảng. Khác biệt thứ hai là những phụ nữ cực kỳ xinh đẹp thường ít khi thèm muốn sự chú ý khi bạn tiếp cận họ so với những người phụ nữ khác bạn gặp, và do đó họ cực kỳ quen và nhạy cảm với bất cứ sự thu hút chú ý nào từ đàn ông.

Điều này không giúp ích gì vì thực tế những người phụ nữ này vì quá xinh đẹp nên thường khiến cho đàn ông trở nên lo âu, ngại ngùng và thèm muốn sự chú ý hơn bình thường khi ở bên họ. Và như chúng ta đã biết ở phần 1, sự đầu tư ít của nàng trong khi bị vây quanh bởi những anh chàng đầu tư quá tay là một công thức khiến nàng chỉ có hứng thú với rất rất ít đàn ông.

Song, hãy bắt đầu với khác biệt đầu tiên: thực tế là top 1% hiếm khi đến với một người đàn ông có một lỗ hổng lớn. Và ý tôi không phải lỗ hổng về tính cách - chúng ta ai cũng có - mà là người thể hiện sự thiếu tự tin ở bất cứ nơi đâu trong cuộc sống của anh ta.

Nếu có một điều chính xác về top 1%, thì đó là họ có nhiều lựa chọn hơn bất cứ cô gái trung bình nào. Họ gặp những người đàn ông giàu có. Họ gặp nhạc sĩ và diễn viên, DJ và những anh chàng sáu múi cùng những chiếc xế hộp. Điều đó không có nghĩa bạn cần có bất cứ thứ gì như trên

(mặc dù chúng cũng có ích) mà là bạn không được để một lỗ hổng lớn trong lối sống của mình. Bạn phải sắp xếp lại nó.

Một công việc tốt mà bạn thích, một nơi tử tế mà bạn thích, những người bạn thân thiết mà bạn thích, những sở thích hay ho mà bạn thích, sức khỏe tốt và ngoại hình đẹp, và nói chung là một người tự tin và khéo léo. Để tán tỉnh hầu hết phụ nữ, bạn có thể bỏ qua một hoặc hai điều trong danh sách trên. Còn đối với top 1%, bạn phải có đầy đủ. Bạn cần có một bộ khung hoàn chỉnh.

Hãy nhìn nó từ quan điểm của nàng. Cách đầu tiên nàng đánh giá bạn là thông qua sự tự tin và quyến rũ. Cứ cho là nàng gặp 20 người đàn ông một tuần và ba người trong số họ tự tin và quyến rũ, nàng thích được ở bên họ. Người đầu tiên CỰC KỲ đẹp trai nhưng lại đang thất nghiệp và sống cùng một gia đình bạn bè. Anh ta không có xe. Người thứ hai có cuộc sống ổn định và khá khỏe mạnh song lại hơi thừa cân và ăn mặc lỗi thời. Người thứ ba có cuộc sống ổn định với thân hình đẹp và tự chăm sóc được bản thân.

Hiển nhiên là nàng sẽ đến với người thứ ba. Không phải ngoại hình là tất cả, song khi nàng có quá nhiều sự lựa chọn, nàng không có lý do nào để dừng lại ở một người. Đó là lý do bạn cần là một bộ khung hoàn chỉnh. Bạn không cần phải trông như Brad Pitt, hay là tỷ phú, hay là vận động viên thế giới. Chỉ cần bạn đừng có lỗ hổng nào trong phong cách sống của mình. Hãy coi đây như một điều kiện tiên quyết.

Khác biệt thứ hai khó giải quyết hơn - thực tế là phụ nữ càng đẹp thì càng tự tin hơn và khiến họ trở nên kén chọn hơn so với những phụ nữ khác. Song nghịch lý là bạn càng cố để có được một người phụ nữ xinh đẹp hơn, bạn sẽ càng chứng minh là bản thân đầu tư nhiều vào nàng. Lại

quay trở về câu hỏi hóc búa kinh điển, "làm thế nào để tỏ ra không cố trong khi mình đang cố".

Câu trả lời là ngừng quan tâm đến vẻ đẹp của nàng.

Điều này mới nghe có vẻ phản trực giác, nhưng nó lại đúng. Top 1% được đàn ông đối xử khác biệt từ lúc mới sinh ra. Những người đàn ông này phóng chiếu nỗi sợ hãi và mơ tưởng lên những phụ nữ đó, họ làm vậy vì sự ích kỷ và mong muốn xác nhận của bản thân, không phải vì họ thực sự quan tâm đến những cô gái. Đừng trở thành họ. Thực tế là khi bạn hỏi câu hỏi này cũng có nghĩa là bạn đang mắc phải sai lầm đó. Tôi cũng từng rơi vào trường hợp tương tự.

Bước đầu tiên là loại bỏ bất kỳ kiểu xếp hạng nào về phụ nữ. Một lần nữa, tôi đã mắc phải sai lầm này rất lâu trước đây, song kiểu xếp hạng đó là một thứ độc hại, điều tệ nhất là nó tạo nên những định kiến hành vi dựa trên ngoại hình. Thực tế là việc bạn công nhận trong tâm trí mình rằng cách tiếp cận một cô nàng 10 điểm khác với một cô nàng 7 điểm sẽ ngay lập tức ảnh hưởng đến hành vi của bạn với nàng. Kiểu xếp hạng đó là một cách tinh vi và vô thức tôn sùng những người xinh đẹp và do đó bạn sẽ đầu tư vào những lý do hời hợt và làm tăng độ khao khát sự chú ý của bạn. Điều này dẫn đến những ý định thiếu thu hút thẩm thấu vào từng hành vi của bạn. Top 1% sẽ cảm nhận được ngay lập tức, vì không giống như những người khác, top 1% đã phải đối mặt với hàng tá những người đàn ông thèm muốn sự chú ý trong đời nàng. Họ có thể đánh hơi được nó từ rất xa.

Một vấn đề khác với việc đối xử với phụ nữ khác biệt dựa trên ngoại hình đơn giản là nó không hiệu quả. Ban sẽ gặp những điểm 10 những lại nghĩ mình là 5, hoặc gặp những điểm 5 nghĩ mình là 10. Chưa bàn đến chuyện điểm 6 của bạn có thể là điểm 8 của tôi hay điểm 5 của tôi là điểm

9 của bạn. Cuối cùng, hành vi của nàng sẽ được quyết định bằng cách nàng nhìn nhận bản thân chứ không phải từ quan điểm của người khác. Vậy nên điều này là vô nghĩa.

Khi bạn gặp nàng, nàng chỉ là một người xa lạ. Bạn thực sự phải ngừng quan tâm đến ngoại hình của nàng. Tôi đã từng bị ám ảnh về việc tìm những cô gái "đỉnh cao", và rồi tôi buông bỏ nó. Không hề ngẫu nhiên khi hiện tại tôi thu hút được những cô nàng nóng bỏng nhất vào đời mình với ít nỗ lực hơn.

Một vài người đàn ông cảm thấy khó nuốt điều này. Họ muốn những cô nàng nóng bỏng nhất vì rốt cuộc thì, đó là những cô nàng nóng bỏng kia mà… nên nếu họ ngừng ham muốn họ, chẳng phải họ sẽ không có được những cô nàng đó sao?

Không hẳn. Chẳng có vấn đề gì khi công nhận vẻ đẹp của một người phụ nữ và cảm thấy rạo rực vì nó. Nhưng sẽ có vấn đề khi đầu tư nhân dạng của một người để đạt được hay chinh phục vẻ đẹp đó. Có vấn đề khi tìm kiếm sự xác nhận dựa trên vẻ đẹp ngoại hình. Hẹn hò với nàng để gây ấn tượng với bạn bè, khoe khoang với những người đàn ông khác, hay dùng nàng để đạt được mục đích nào đó.

Một người phụ nữ đẹp không phải lúc nào cũng khiến bạn hạnh phúc hơn một người không đẹp bằng. Bất cứ động lực hay mong muốn làm tình với những người phụ nữ đẹp nhất nếu chỉ là khao khát được làm tình với gái xinh, thay vì tìm niềm vui, tình yêu và kết nối đều là những nỗ lực thuần túy ích kỷ. Chẳng có "giá trị cao" nào về những cô nàng nóng bỏng, chỉ là những gì đàn ông phóng chiếu sự bất an của bản thân lên phụ nữ và nghĩ rằng đó là thứ có giá trị với họ. Nếu bạn hỏi những người phụ nữ ấy, họ sẽ không có nhận thức "giá trị" hay "địa vị" nào mà bạn nói đến. Hoàn

toàn không. Đó chỉ là những phù hiệu giá trị gắn trong đầu bạn, được tạo nên để bạn xác nhận chính mình.

Tôi đã từng cặp với nhiều người mẫu và vũ công chuyên nghiệp. Tôi cũng từng hẹn hò với những phụ nữ được tiếp cận 3-5 lần trong chính cuộc hẹn của chúng tôi. Tôi đã hẹn hò với một người từng hẹn hò với một cầu thủ bóng rổ NBA. Tôi từng hẹn hò với những phụ nữ mà khi họ quay đi, vài anh chàng không biết ở đâu ra đi tới và giơ ngón cái với tôi.

Tôi chưa bao giờ nghe những người phụ nữ đó nói về đàn ông theo kiểu người này không đủ sành điệu, không đủ giàu hay không đủ đẹp trai để hẹn hò với họ. Thực tế, tôi chưa bao giờ nghe họ nói điều gì xúc phạm đến những người đàn ông tiếp cận họ ngoại trừ những người thiếu tự tin, thiếu tôn trọng hay thiếu sự chân thật khi ở bên nàng.

Lời phàn nàn điển hình từ những cô nàng bình thường: "Anh ấy rất tử tế, tại sao anh ấy không rủ tôi hẹn hò nhiều hơn?"

Lời phàn nàn điển hình từ những cô nàng siêu hot: "Ugh, tay chủ club cứ liếc mình mãi. Trông dâm dê thế nào đó."

Mọi người không hiểu điều này: Làm hot girl không tuyệt vời đến thế đâu. Hãy hình dung việc bạn muốn hẹn hò với một người thực sự tuyệt vời, quan tâm đến bạn một cách chân thành, trong khi mỗi anh chàng độc thân bạn gặp lại hành xử như một lũ ngốc chỉ muốn gây ấn tượng với bạn hoặc đưa bạn lên giường. Trong khi những cô bạn của bạn, những người không xinh bằng bạn lại liên tục gặp được những anh chàng bình thường thực sự quan tâm đến họ. Điều này thực sự rất khó chịu. Hãy tưởng tượng mọi người xung quanh chỉ đánh giá bạn dựa trên vẻ ngoài mà không phải tính cách hay những gì bạn nói. Bạn thực sự có thể cảm thấy khá bất an về những gì người khác nghĩ về mình.

Đó cũng là lý do vì sao cách tốt nhất để tiếp cận với Top 1% là kết nối với họ một cách chân thành và cảm xúc nhất có thể. Tìm ra điều gì đó bạn thích ở nàng ngoài ngoại hình của nàng và liên hệ nó với nàng một cách chân thành.

Hoặc như người xưa vẫn nói: "Hãy nói với những cô nàng xinh đẹp rằng họ thông minh, và nói với những cô nàng thông minh rằng họ xinh đẹp."

Đàn ông luôn nghĩ rằng phụ nữ càng nóng bỏng thì càng khó tiếp cận. Tôi cho rằng thuần về mặt cung cầu thì điều này đúng. Chỉ có một vài cô nàng nóng bỏng trong khi có cả tá những anh chàng muốn tán tỉnh họ. Nhưng họ cũng không quá khác biệt. Điều duy nhất khác biệt là những cô nàng có ngoại hình trung bình chỉ có 50% số chàng trai tôn sùng nàng, trong khi các cô nàng nóng bỏng được 99% số chàng trai tôn sùng, do đó nàng có thể nhìn thấy ngay những thứ chẳng ra gì của bạn.

Trong trường hợp bạn không bắt kịp: xếp hạng là một dạng tôn sùng. Khái niệm "giá trị cao" là một dạng tôn sùng. Tiếp cận với những câu tán tỉnh đặc biệt là một dạng tôn sùng. Biểu diễn là một dạng tôn sùng. Tin rằng bạn phải đối xử với họ khác đi vì ngoại hình của họ là một dạng tôn sùng.

Tôi đề xuất các chàng trai chuyển đổi sang hệ nhị phân 1 và 0. 1 là những người bạn muốn ở cạnh. 0 là những người bạn không muốn. Quan trọng là bạn muốn ở cạnh họ hay không, còn vẻ ngoài trông tạm ổn hay là người đẹp nhất thế giới - cũng không quan trọng. Quan trọng là bạn có thích thú hay không, phần còn lại đều không quan trọng.

Và trong lúc đó, hãy sắp xếp lại cuộc sống của mình. Dừng việc quan tâm đến ngoại hình quá nhiều. Đối xử với nàng như bạn đối xử với bất kỳ ai khác. Dừng theo đuổi nàng để chứng minh điều gì đó về mình. Dừng đối

xử với nàng như một chiếc cup hay một thành tựu hoặc một cái phù hiệu… và chỉ cần nói chuyện với nàng mà thôi. Chỉ cần việc bạn nói chuyện với nàng như một người bình thường với sự tự tin và lịch thiệp đã ngay lập tức phân biệt bạn khỏi 99% những anh chàng mà nàng gặp.

TRỞ THÀNH AI ĐÓ VS NÓI ĐIỀU GÌ ĐÓ

Nếu có một thứ quan trọng trong chương này, thì đó là việc trở thành ai đó thu hút quan trọng hơn là nói điều gì đó thu hút. Bạn có thể nói những câu hấp dẫn nhất trên đời, song nếu nó không được hỗ trợ bởi con người thật của bạn, thì nó cũng chẳng có ý nghĩa gì. Một khi đã là người hấp dẫn, bất kỳ điều gì bạn nói ra cũng sẽ thu hút, vì nó đến từ một người đàn ông thu hút thật sự.

Phụ nữ bị thu hút bởi nhân dạng của bạn. Ngôn từ là vô nghĩa. Những gì bạn nói chỉ là điều kiện để giúp bạn có đủ thời gian thể hiện cho nàng thấy con người mình. Chú ý là tôi nói "thể hiện cho nàng thấy" chứ không phải "nói cho nàng nghe".

Ví dụ, tưởng tượng bạn gặp hai chàng trai khác nhau. Một trong số đó là một người tầm thường, xấu xí và mờ ám. Anh ta không thể nhìn thẳng vào mắt bạn. Anh ta tự lẩm bẩm với mình và gãi ở những nơi không thích hợp. Trong khi nói chuyện với bạn, anh ta nhìn bạn và nói, "em biết không, anh rất có thiện cảm với em, em là một người đáng để tìm hiểu."

Tình huống này khiến bạn cảm thấy thế nào?

Có lẽ bạn sẽ thấy rợn gáy và muốn anh ta biến khỏi đời bạn càng xa càng tốt.

Giờ thì hình dung bạn đang nói chuyện với một anh chàng bảnh bao, thành công, một người quyến rũ. Mọi điều anh ta nói đều thú vị và hấp dẫn. Rồi anh ta nhìn thẳng vào mắt bạn và nói "em biết không, anh rất có

thiện cảm với em, em là một người đáng để tìm hiểu." Bạn sẽ cảm thấy thế nào?

Nó sẽ khiến bạn vui cả ngày. Vì sao? Vì chàng trai thứ hai là một người khác với những người khác. Anh ấy không chỉ nói những điều thú vị và hấp dẫn, mà bản thân anh ấy cũng thú vị và hấp dẫn. Bỗng nhiên ngôn từ phát ra từ miệng anh ta có một sức nặng và ý nghĩa mới.

Một lần nữa, rất nhiều người đàn ông coi đây là một dịp để trình diễn. Tối qua, tôi ăn tối cùng bạn gái ở một nhà hàng. Đó là một nhà hàng đẹp và đắt tiền. Một cặp đôi ngồi bên cạnh bàn chúng tôi. Rõ ràng họ cũng đang trong một buổi hẹn hò. Người đàn ông hơi lớn tuổi và cô gái khá trẻ và đẹp. Người đàn ông bỗng nhiên đóng menu lại và nói, "Đừng gọi món gì cả. Anh biết một món đặc biệt không có trong menu mà em sẽ thích." Người phụ nữ nhẹ nhàng đáp, "Được thôi". Người đàn ông tranh cãi với bồi bàn về món ăn đặc biệt không có trong menu.

Trong tâm trí của người đàn ông đó, anh ta hẳn coi mình là một người thành công và quyền lực. Những gì tôi thấy ở anh ta là một màn trình diễn thảm hại, làm quá, một Niềm tin Sai lầm. Một người đàn ông thành công không cần chứng minh anh ta thành công, đơn giản bản thân anh ta đã là như vậy rồi.

Đó là lý do vì sao học những kỹ thuật và chiến lược tán tỉnh mà không có nền tảng vững chắc về một lối sống và nhân cách tốt thường sẽ vô dụng. Đó là lý do cố gây ấn tượng với phụ nữ bằng hình ảnh phô trương sẽ luôn gây ra những hậu quả không mong đợi. Đàn ông có thể ra ngoài và trình diễn bao nhiêu tùy ý - hàng tuần, hàng tháng hay thậm chí hàng năm - nhưng họ sẽ không bao giờ đạt được những kết quả tốt, vì họ không mô tả đúng bản thân mình. Họ không có một nhân dạng rõ ràng và thành công. Họ không kết nối với cách mà họ sống thực sự.

Bởi vì đây là điều thật sự được rút ra ở chương này: cuộc đời bạn và những gì bao quanh nó đều là hình ảnh phản chiếu của những đầu tư cảm xúc vào chính bản thân bạn. Và càng đầu tư vào bản thân nhiều bao nhiêu, thì bạn càng ít cần đến sự chú ý của người khác.

Những người đầu tư nhiều vào người khác hơn bản thân họ sẽ để mình bị trôi dạt theo những gì người khác muốn họ làm. Họ sẽ mặc những gì trông có vẻ được. Họ chỉ quan tâm bản thân ở mức tối thiểu. Họ sẽ có một công việc bình thường hoặc vào một ngôi trường bình thường vì đó là điều một người bình thường làm. Họ không bao giờ bận tâm đến việc phấn đấu làm cái gì đó khác biệt hay siêu việt vì điều đó sẽ khiến cho sự chấp nhận của người khác với anh ta trở nên bấp bênh.

Kết quả là, những người đàn ông này thể hiện bản thân một cách nghèo nàn. Họ đầu tư quá nhiều, thiếu tự tin và điều này thể hiện rõ ràng trong ngoại hình và lối sống của họ. Họ ăn mặc bình thường (hoặc nghèo nàn), trông bình thường, nói những thứ bình thường, làm một công việc bình thường và sống ở một nơi bình thường.

Điều này cho biết điều gì về cảm nhận của họ về chính họ? Rằng họ cảm thấy mình thật tầm thường - rằng họ chiến đấu mỗi ngày để duy trì tình trạng bình thường đó. Thông điệp ngầm nói về giá trị của họ với phụ nữ là gì? Là họ chẳng có gì để nói cả.

Trở nên thu hút và hấp dẫn, về bản chất là một điều gây tranh cãi. Bạn phải sẵn sàng làm điều gì đó để khiến mình nổi bật. Bạn phải sẵn sàng chịu rủi ro về việc mọi người có thể không thích bạn. Bạn phải sẵn sàng hi sinh sự chấp thuận của người khác để sống cuộc đời của chính mình.

Bạn phải sẵn sàng phân cực ý kiến của người khác về mình.

Càng phân cực ít thì bạn càng kém hấp dẫn. Và nếu bạn sống một cuộc sống không có sự phân cực, thì bạn sẽ chẳng thu hút mà cũng không

thiếu thu hút.

Bạn chỉ trở nên nhàm chán. Giống như bao người khác. Không có chút giá trị nào.

Hi vọng chương này đã giúp bạn tự đặt cho mình câu hỏi bạn đang làm gì với đời mình, nhân dạng của bạn là gì, bạn muốn gì ngoài các mối quan hệ và kiểu phụ nữ nào bạn muốn thu hút vào đời mình.

Chương tiếp theo sẽ đi sâu vào cách thể hiện bản thân theo một cách thức phân cực hơn. Không có nghĩa là thể hiện bản thân theo kiểu kỳ cục (dù điều đó đôi khi cũng hiệu quả), mà là thể hiện theo cách nổi bật.

Người dịch: Hoàng Dung

CHƯƠNG 9: LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỞ NÊN QUYẾN RŨ TRONG MẮT PHỤ NỮ.

Chúng ta thường tin rằng quan điểm của phụ nữ về sự thu hút cũng tương tự như chúng ta. Nhưng khoa học và tâm lý thì nói rằng không hoàn toàn như vậy.

Đàn ông đánh giá vẻ đẹp của phụ nữ chủ yếu dựa trên ngoại hình: Gò má cao, gương mặt thanh tú, tỉ lệ 3 vòng,… Vì vậy, chúng ta thường lầm tưởng phụ nữ cũng đánh giá độ hấp dẫn của chúng ta qua những tiêu chí tương tự, vì vậy mà chúng ta ám ảnh với những dụng cụ tập thể hình, những viên thuốc tăng chiều cao vào tăng kích cỡ của quý.

Ngoại hình đúng là có đúng là có góp phần giúp đánh giá một người đàn ông, nhưng nghiên cứu chỉ ra có nhiều yếu tố còn quan trọng hơn.

Đó là lí do tôi vẽ ra ranh giới giữa vẻ bảnh bao và sự hấp dẫn. Không phải ai sinh ra đều có ngoại hình tốt cả. Nhưng bất kì người đàn ông nào, với thời gian và nỗ lực, đều có thể trở nên hấp dẫn. Và cuối cùng, điều mà phụ nữ muốn đó là một người đàn ông hấp dẫn.

Vì lí do nào đó, nhiều đàn ông tin rằng vẻ ngoài của họ là cố định như vậy và họ ít khi muốn thay đổi hoặc cố gắng để thay đổi. Thật sự như vậy, đối với nhiều chàng trai khi họ đọc những dòng này này, họ có lẽ chỉ mua một chiếc áo sơ mi mới có màu sáng sủa hơn, tậu một chiếc đồng hồ và xem đó đã là thay đổi lớn lắm rồi.

Chà, sau đây là một số sự thật khá phũ phàng. Điều đầu tiên: vẻ ngoài là cực kì quan trọng. Sự khác nhau giữa người có phong cách và kẻ nhạt nhẽo là cả một trời một vực. Vâng, bạn có thể ăn mặc như một kẻ đầu đường xó chợ những vẫn cưa được các nàng, nhưng sự sai biệt tỉ lệ giữa nỗ lực/thành quả là rất lớn. Thay đổi tủ quần áo và những thứ chải chuốt có

thể làm cho việc gặp gỡ và hẹn hò trở nên dễ gấp ba lần. Chưa kể đến việc giúp bạn trở nên tự tin hơn, thú vị hơn, hứng thú hơn,...

Hãy nhớ rằng: **Vẻ ngoài của bạn phản ánh sự đầu tư của bạn vào bản thân.** Và mức độ đầu tư vào bản thân của bạn càng nhiều thì bạn sẽ càng cảm thấy tự tin trước người khác – do đó làm cho cử chỉ của bạn trở nên cuốn hút hơn. Nếu bạn không dành thời gian và nỗ lực vào hình tượng bản thân, phụ nữ sẽ nhìn vào đó và đánh giá trong vô thức địa vị của bạn trong vai trò một người đàn ông.

Bước đầu tiên đó là phải gọn gàng và chỉn chu. Nghĩa là phải vệ sinh cơ thể thường xuyên, cạo râu và cắt tóc, khử mùi, đánh răng thường xuyên, giữ cho móng tay sạch sẽ và quần áo phải tươm tất.

Đoạn trên không cần bàn cãi nữa, cứ thế mà làm.

Bây giờ hãy bàn đến nhân tố quan trọng nhất của ngoại hình và phong cách, hai chữ T: **Thời trang và Thể hình.**

Nếu hai chữ T thần thánh này chẳng cho bạn tí hứng thú nào hay suy nghĩ đầu tiên của bạn đó là "Ôi trời, mình sẽ bỏ qua những thứ này, lật đến chỗ những câu nói sến súa đọc vui hơn", vậy thì tôi rất tiếc phải báo với bạn rằng, chẳng có gì là dễ dàng cả. Người ta thường nói về thứ "thuốc tiên" để trở nên hấp dẫn hơn. Nếu thứ thuốc đó có tồn tại thì hẳn đó chính là cặp chữ T thần thánh. Một điều chắc chắn rằng, Thể hình và Thời trang sẽ giúp bạn để trở nên hấp dẫn hơn bất cứ thứ gì khác. Luôn ăn mặc đàng hoàng và giữ vóc dáng cân đối sẽ làm cho "cuộc trường kì kháng chiến" của bạn đơn giản và trơn tru hơn: từ giai đoạn gặp gỡ, cưa cẩm, gần gũi, hẹn hò và bắt đầu mối quan hệ.

Vậy thì hãy lắng nghe và tự cam kết với chính mình, bởi nếu bạn không tự cam kết thì chẳng ai giúp được bạn cả. Hãy nhớ câu thần chú: Thời trang và Thể hình.

Nhiều chàng trai "thẳng" chán ghét việc phải tìm ra phong cách ăn mặc hợp với mình bởi họ nghĩ rằng điều đó thật "gay" và động chạm đến sự nam tính của họ. Điều đó làm cho nhiều người đàn ông cảm thấy khó chịu. Nhiều chàng trai chết trong lối mòn suy nghĩ và không thích ý tưởng về việc thay đổi chiếc sơ mi họ thường mặc, hay một kiểu tóc mười năm như một. Họ cũng không thích ý tưởng phải khác biệt hay trông có vẻ khác so với những người họ hay qua lại.

Nếu điều này đúng với bạn, thì trước mắt bạn có một rào cản tâm lý mà bạn phải vượt qua. Hãy nhận ra rằng nếu bạn không dành thời gian cho thời trang và cách ăn mặc thì có khi bạn vẫn luôn ảo tưởng là mình trông khá ổn, nhưng chẳng ổn tí nào cả. Bạn có thể nghĩ là mình ăn mặc đẹp, chẳng phải đâu, ai cũng nghĩ là mình mặc đẹp cho đến khi họ thay đổi phù hợp hơn, và có lẽ rằng bạn vẫn chưa nhận ra điều đó.

Vậy thì bước đầu tiên đó là nhận thức được bạn chưa nhận ra điều đó.

Có một số quy tắc trong ăn mặc:

1. Mặc đồ vừa vặn

2. Hợp tông màu

3. Mặc hợp với tính cách

Chúng ta sẽ đi qua và phân tích từng quy tắc:

Quần áo vừa vặn: Đa số đàn ông không mặc đồ vừa với họ. Họ thường chọn sự thoải mái và tiện lợi hơn là thẩm mĩ, vì vậy đa số quần áo của họ quá rộng. Quần áo của bạn cũng có thể quá rộng. Nhiều chàng trai tự ti về cơ thể của họ nên họ mua áo size lớn để che bớt đi khuyết điểm.

Khi nói đến quần áo, sự vừa vặn là quan trọng nhất. Bạn có thể sở hữu bộ cánh sang chảnh nhất thế giới nhưng nếu bạn mặc không vừa vặn

thì bạn cũng sẽ trông như một thằng hề thôi. Ngược lại, bạn có thể chỉ mặt những bộ đơn giản hay thậm chí là tầm thường, những nếu nó vừa vặn (và cơ thể của bạn cân đối), bạn cũng sẽ trông khá tuyệt.

Sự vừa vặn tạo ra sự thay đổi cực lớn và sự thay đổi đó dễ thấy được ngay lập tức.



Bước đầu tiên để "thay máu" cho tủ quần áo của bạn đó là hãy mở nó ra và lôi ra những bộ quần áo không vừa vặn.

Bạn nên nắm chắc được số đo của mình. Nếu bạn không chắc lắm thì hãy nhờ người khác đo giúp. Đa số những cửa hàng quần áo đều có nhân viên giúp lấy số đo cho bạn.

Với áo sơ-mi cạnh của vai áo phải vừa khớp với vai, không được vượt quá. Nếu nó vượt quá vai của bạn có nghĩa là chiếc áo đó rộng.

Về phần tay, cúc áo không được vượt ra ngoài cổ tay.

Lai ống quần phải vừa chạm vào giày của bạn (trừ khi phong cách của bạn là rocker hay hip hop). Nhớ là không được xắn quần jean lên.

Nếu bạn dẫm phải phần sau của lai quần, nghĩa là nó quá dài. Nếu ống quần chạy lên cao khỏi vớ khi bạn di chuyển, nghĩa là nó quá ngắn.

Lưng quần không được trượt khỏi khỏi eo ngay cả khi rướn về phía trước hay cuối người xuống. Để lộ mông ra thì thật xấu hổ.

Quần Jean sẽ không bị tụt với một chiếc thắt lưng. Nhiều người quen mặc những kiểu quần thụng và cảm thấy khó chịu khi phải mặc những chiếc quần vừa vặn. Ban đầu họ cảm thấy chật và khó chịu. Nhưng điều này rất bình thường, bạn sẽ quen với chúng ngay thôi.



Đây là ví dụ về quần jean không vừa và một chiếc vừa vặn:



Chiếc áo khoác này quá to, hãy để ý phần vai có vẻ bị xệ.



Đây là một ví dụ khác về sự vừa vặn:



Phối màu: Những chàng trai thường có con mắt tuyệt vời đối với màu sắc và cách kết hợp các màu. Phối màu thực ra rất đơn giản khi bạn biết mình đang tìm kiếm điều gì:

- Thắt lưng phải phù hợp với giày và các món trang sức.

- Nếu bạn mặc quần tây, vớ của bạn phải hợp mới màu quần. Nếu bạn mặc quần Jean, vớ phải hợp với giày.

- Trang sức và phụ kiện của bạn đều phải bằng vàng hoặc bạc.

Sau đây là cách dễ nhất để bắt đầu. Hãy mua một "set đồ đen" và một "set đồ nâu". Hãy mua một đôi giày đen tốt, một chiếc thắt lưng đen,

một chiếc áo khoác đen. Sau đó mua một đôi giày nâu tốt, một chiếc thắt lưng nâu, và một chiếc áo khoác nâu.

Sau đó hãy mua vài chiếc quần Jean với thiết kế tao nhã và màu sáng hoặc tối cùng với vài chiếc áo như vậy.

Hãy chọn một chiếc quần Jean, một chiếc áo vừa ý, và kết hợp với "set nâu" và "set đen" vào miễn cái nào hợp thì duyệt. Cá nhân tôi thích mặc bộ "set nâu với áo thun màu sáng và quần jean, "set đen" cùng với áo màu tối và quần Jean.

Dĩ nhiên, việc ăn mặc thì phức tạp hơn vậy nhiều, nhưng đây là cách dễ dàng và an toàn để bắt đầu thay đổi.

Mặc theo cá tính: Để ăn mặc đẹp thì việc hiểu được tính cách của mình hợp với loại quần áo nào là rất quan trọng.

Nhiều chàng trai khi biết một chút về thời trang quyết định sẽ mua những thứ ngớ ngẩn không ăn nhập gì với phong cách của họ: Một ông quản lí 40 tuổi diện bộ quần Jean thụng và chiếc áo hoodie, một sinh viên 20 tuổi với bộ com-lê 500 đô la , hay những thứ ngẫu nhiên nào đó như thắt dưng có đèn LED, dây chuyền đồng hồ quả cam bằng vàng, những chiếc mũ chóp cao,…. Thật lạ kì, đôi lúc điều mà mọi người nghĩ là có phong cách thực chất lại rất dị hợm.

Không thể gọi là phong cách nếu trang phục không phù hợp với tính cách của bạn.

Trong việc lựa chọn trang phục, có nhiều mẫu thời trang nam giới được phụ nữ ưa thích: phong cách trượt ván, trang phục doanh nhân, phong cách ngôi sao nhạc rock…

Ví dụ như bạn hợp với phong cách rocker, thì hãy ăn mặc như vậy. Nếu bạn là một quản lí có tiếng thì hãy mặc như một doanh nhân thành

đạt. Nếu bạn yêu hip-hop và DJ thì đừng nên từ bỏ phong cách ăn mặc đó.

Hãy đọc trong tạp chí và lên mạng internet. Tìm những người có phong cách giống cá tính của bạn và học hỏi cách ăn mặc của họ. Một cách khác để có thể học hỏi được cách ăn mặc của người khác đó là hãy đi ra ngoài và quan sát.

Cuối cùng, nếu bạn đang chật vật khi bắt đầu thay đổi, hãy tìm một nữ "quân sư" để giúp bạn mua sắm.

Có một người bạn nữ là một báu vật nếu bạn mù mờ về mua sắm, kích cỡ quần áo và những thứ hợp với bạn. Họ có thể đào tạo cho bạn một khóa về thời trang và tặng cho bạn những lời khuyên "công tư phân minh" để bạn có thể chọn ra những bộ cánh phù hợp nhất.

Nhưng hãy cẩn thận, không phải cứ là phụ nữ thì cô ấy là chuyên gia thời trang đâu. Không phải tất cả phụ nữ đều có kiến thức về thời trang. Hơn nữa, những cô gái chỉ giúp bạn diện đồ theo định nghĩa về cái đẹp trong mắt họ, cũng chưa hẳn hợp với bạn.

Trên trang web của tôi, gần đây tôi có hợp tác với một số chuyên gia tư vấn thời trang để viết một cuốn sách hướng dẫn về phong cách ăn mặc cho phái mạnh. Cuốn sách chứa những hiểu biết sâu hơn và nhiều hình mẫu ví dụ. Bạn có thể đọc thêm ở phần tìm hiểu thêm ở cuối cuốn sách.

THỂ HÌNH

Tôi sẽ không đào sâu vào lĩnh vực thể hình trong cuốn sách này bởi đã có rất nhiều nguồn nói về chủ đề này rồi. Nhưng tôi sẽ nhấn mạnh một vài điểm cơ bản cho các bạn.

1. THỂ DỤC, THỂ DỤC, THỂ DỤC. Không đàm phán gì hết. Ngoài việc giúp bạn trông "ngon trai" hơn, thể dục thể thao còn giúp bạn

tăng cường thể lực, tăng hàm lượng testosterone, giảm các triệu chứng trầm cảm và lo âu, giúp bạn tự tin hơn vào bản thân.

2. Bạn lựa chọn môn thể thao nào không quan trọng lắm miễn là bạn có tập luyện. Nếu bạn thích bóng đá thì hãy tìm đồng đội chơi bóng đá chung. Nếu bạn thích uốn dẻo và yoga thì hãy theo đuổi sở thích đó. Nếu bạn thích tập luyện với tạ và trông đô con hơn, đừng ngần ngại.

3. Hãy "thanh trừng" thực đơn của bạn. Một cách bắt đầu dễ nhất và sẽ cho bạn 80% kết quả chỉ với 20% nổ lực đó là cắt đi những món sau: Soda, thức ăn nhanh, đồ ăn vặt và đồ ngọt. Nếu bạn loại chúng ra khỏi "vòng chiến" bạn sẽ thấy những thay đổi rất đáng kể.

Có rất nhiều thông tin về chế độ ăn ít tinh bột, giàu tinh bột, giàu protein, ít béo,… Bạn sẽ chết chìm trong biển thông tin về dinh dưỡng mất.

Nhưng nếu bạn bắt đầu với những nguyên tắc căn bản nhất và cắt bỏ những thứ nêu trên trong thực đơn (và bắt đầu thể dục thể thao), bạn sẽ có thể thấy được kết quả đáng kinh ngạc chỉ sau vài tháng.

Và cũng giống như thể dục thể thao, dinh dưỡng cho bạn nhiều thứ hơn là một thân hình nóng bỏng. Nó còn giúp bạn cảm thấy sảng khoái hơn, giàu năng lượng hơn, cải thiện chất lượng tình dục, cải thiện tâm trạng và giúp bạn tiết kiệm khối tiền.

NGÔN NGỮ CƠ THỂ

Ngôn ngữ cơ thể cũng có thể sửa trong một khoảng thời gian ngắn và giúp bạn trở nên hấp dẫn hơn.

Có một nghiên cứu khá nổi tiếng nói rằng nội dung hội thoại chỉ quyết định 7% trong giao tiếp. Phần còn lại là ngữ điệu và ngôn ngữ cơ

thể. Hãy dành vài phút suy nghĩ về điều đó. Nó chiếm đến hơn 90% trong giao tiếp!

Hãy ngẫm lại những chủ đề chúng ta đã thảo luận ở đầu cuốn sách về sự phụ thuộc, ý định và ngôn ngữ ngầm, rõ ràng thông tin trên chẳng có gì đáng ngạc nhiên cả.

Khi nói về ngôn ngữ cơ thể, tôi nghĩ rằng những vấn đề chính có thể được thay đổi với một chút chú tâm, nhưng hàng tá những thay đổi nhỏ sẽ đến tự nhiên một khi bạn tạo cho mình sự tự tin, giảm bớt sự lệ thuộc tâm lý và lấy lại dáng vóc cân đối.

Để phân tích dáng điệu của bạn trong phần này, bạn cần một một cái gương (tốt nhất là có thể thấy được toàn bộ cơ thể.)

1. Bắt đầu bằng việc nhìn thẳng vào gương rồi xoay 90 độ về bên phải hoặc bên trái. Bạn sẽ có một góc nhìn toàn diện về góc ngang của bạn. Bây giờ hãy nhìn vào bả vai của bạn. Nếu bạn mặc một chiếc áo sơ mi thì hãy nhìn đường may từ cổ đến tay áo của bạn. Đường chỉ này thường sẽ lệch về phía trước. Hãy di chuyển vai ra sau cho đến khi bả vai hoặc đường chỉ thẳng lại – thẳng từ cổ đến vai. Đó là tư thế tốt nhất cho vai của bạn. Hãy giữ trong đầu tư thế đó và luôn nhắc bản thân phải giữ vai như vậy càng nhiều càng tốt.

2. Tiếp theo hãy nhìn vào gương, với vai ra phía sau, giữ cằm cao. Mắt luôn nhìn thẳng – nhìn vào đôi mắt ở trong gương, hay nhìn vào khoảng không phía trước nếu bạn đang đi. Giữ cho phần sau của cổ càng thẳng càng tốt. Hãy để ý rằng khi bạn đưa cơ thể vào tư thế này, vai bạn sẽ ra sau, bụng hóp lại tự nhiên và lưng thẳng mềm mại. Đây là tư thế chúng ta cần.

3. Tiếp theo hãy nhìn xuống chân của bạn. Đặt chân song song với vai. Để ý xem mũi chân hướng về hướng nào, Chúng nên hướng về phía

trước hoặc lệch sang hai bên một chút ít. Nếu chúng hướng vào hoặc hướng ra ngoài quá nhiều sẽ gây ra vấn đề về tư thế và làm dáng đi của bạn trông kì cục. Hướng chúng thẳng về phía trước và hơi lệch sang hai bên và giữ một lúc. Nếu chúng bắt đầu hướng vào hoặc hướng ra (đặc biệt là lúc ngồi), điều đó có nghĩa là cơ cổ chân của bạn quá cứng, bạn cần làm giãn chúng ra.

4. Bây giờ đến lúc đi rồi. Giữ vị trí bạn đang đứng – vai ra sau, đầu ngẩng cao, lưng thẳng, bụng hơi hóp vào, chân thẳng – và chậm rãi bước về phía trước. Khi bạn đi, bạn sẽ đánh vai tự nhiên. Nhưng đừng đánh quá lố, vì bạn sẽ trông như một thằng ngố, nhưng nhớ là phải di chuyển vai khi đi. Điều đó sẽ giúp bạn có vẻ thanh lịch hơn và thoải mái hơn khi bạn đi. Có thể sẽ hơi gượng khi phải giữ đầu thẳng và nhìn phía trước, nhưng điều đó tốt cho bạn. Bạn nên nhìn thẳng vào mắt mọi người khi bạn đi ngang họ.

5. Cuối cùng, hãy đánh tay nhẹ nhàng. Nếu bạn giữ tay một chỗ, trông bạn sẽ như con robot. Nếu bạn cho tay vào túi thì bạn ra vẻ lạnh lùng hoặc hèn yếu. Nếu bạn đánh quá xa, trông bạn sẽ khá dị hợm. Hãy cho chúng đung đưa một chút để hợp với dáng điệu thanh lịch của bạn. Đúng rồi đấy.

Luyện tập tư thế này một vài lần cho đến khi bạn có cảm giác với nó. Nhớ cảm giác này và bắt cơ thể phải luôn trở lại tư thế này càng nhiều càng tốt.

Hãy làm từng bước một . Khi bạn đi trên đường, nhớ rằng: Vai ra sau, giữ cằm cao, mắt nhìn thẳng, chân thẳng, vai di chuyển nhẹ, tay đánh đều. Luôn nhìn thẳng về phía trước. Không bao giờ cắm mặt xuống đất trừ khi bạn nghĩ mình sắp té sấp mặt. Nhìn thẳng vào mắt người đối diện khi họ đi ngang – đặc biệt là những cô nàng quyến rũ. Bạn sẽ bắt gặp ánh mắt

của mọi người và tự nhiên muốn nhìn sang chỗ khác. ĐỪNG. Luôn để người khác nhìn đi trước khi bạn làm vậy.

Lặp lại cho đến khi trở thành thói quen.

Hãy thử thách bản thân ra ngoài trong một tuần với dáng vẻ này. Chú ý cảm giác của bạn. Chú ý cách mọi người đối xử khác với bạn như thế nào. Hãy chú ý sự tự tin của bạn thay đổi ra sao.

NGỮ ĐIỆU

Giọng điệu thường bị đàn ông coi nhẹ. Không phải có một giọng nói quyến rũ là đủ, quan trọng giọng nói phải truyền đạt tốt và to rõ.

Chúng ta thực ra có hai "giọng nói": **một giọng đầu** và **một giọng ngực**. Cơ bản là khi bạn hát giọng đầu cho bạn những nốt cao và giọng ngực thực hiện những nốt thấp. Giọng đầu thoát ra chủ yếu từ mũi trong khi giọng ngực thì từ miệng. Giọng đầu bắt nguồn từ cổ và âm ngực bắt nguồn từ bụng (cơ hoành).

Hãy thử bài tập này. Ngân nga một nốt nhạc với miệng ngậm lại, từ từ nâng cao độ rồi sau đó hạ xuống. Nghe như còi báo động vậy, cao, thấp, cao, thấp. Khi bạn làm hãy thử để ý áp lực hơi đang ở vị trí nào trong cơ thể. Khi bạn chuyển từ cao xuống thấp, nó sẽ đi từ đầu xuống ngực và quay ngược trở lại.

Bạn cũng có thể đoán được, chúng ta sẽ chú trọng phát triển giọng ngực hơn. Xin nhắc lại, cách duy nhất để đạt được chính là thông qua luyện tập có ý thức – tự nhắc bản thân hết lần này đến lần khác là phải nói bằng giọng ngực cho đến khi điều đó trở thành thói quen.

Sau đây là một ví dụ thú vị bạn có thể thực hiện ngay. Đọc to câu sau:

"Sao em không đến dự bữa tiệc với anh?"

Sau đó thử bịt mũi lại và đọc lại lần nữa. Có khác nhiều so với giọng bình thường không? Nếu nghe không khác lắm, bạn đã có thói quen dùng giọng ngực và đã có sẵn giọng nói tốt. Nếu bạn cảm thấy câu bạn vừa nói nghe như âm mũi tức là bạn nên luyện tập nói với giọng trầm hơn.

Hãy tiếp tục luyện tập cho đến khi bạn có thể bịt mũi mà giọng nói không khác gì giọng bình thường cả.

Vấn đề khác của đàn ông đó chính là họ thường nói quá nhanh. Có một niềm tin ẩn trong vô thức rằng nếu chúng ta không nói nhanh mọi người sẽ không lắng nghe những gì ta nói. Đây là biểu hiện của sự phụ thuộc tâm lý.

Không có thước đo nào dành cho điều này cả. Chỉ cần bạn chú ý xem mọi người có gặp khó khăn để nghe bạn nói chuyện hay không. Hãy thử nói chậm lại và chú ý đến những thay đổi về thái độ và cách phản ứng của những người giao tiếp với bạn. Nếu mọi người thường yêu cầu bạn nhắc lại lời vừa rồi trong khi nơi đó không ồn lắm thì có thể bạn đang nói quá nhanh.

Nói đi cũng phải nói lại, có thể bạn nói chưa đủ lớn. Thực ra thì đa số mọi người đều nói không đủ lớn. Hãy lớn giọng lên, làm ngay bây giờ, hãy làm mọi lúc có thể, không cần phải hét toáng lên. Lấy hơi từ bụng, từ ngực. Những nghiên cứu cho thấy giọng nói đó có thể giúp người nói gây được nhiều chú ý và được tôn trọng hơn.

Giống như ngôn ngữ cơ thể, những điều chỉnh này sẽ còn thời gian và luyện tập để hoàn thiện hơn.

Giọng nói và ngôn ngữ cơ thể tốt không chỉ giúp bạn gây thiện cảm với mọi người mà chúng còn ảnh hưởng tích cực đến tâm trạng của bạn. Vâng, chỉ cần thay đổi tư thế sẽ giúp bạn tự tin hơn và ngược lại. Dù bạn cố ý cảm thấy gượng ép bản thân và biết điều đó, phương pháp này vẫn có

tác dụng. Vậy từ giờ hãy để tâm đến cơ thể của bạn, cách bạn xuất hiện trước mọi người, cách bạn ngồi, cách bạn đứng và cách bạn nhìn vào mắt người khác. Tất cả đều tạo ra sự khác biệt. Và sự khác biệt đó

LÀM SAO TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI ĐẦY Ý VỊ

Một điều gây cản trở cho các chàng trai trên con đường chinh phục của mình đó là họ thể hiện bản thân là một người quá đỗi bình thường, đến nỗi tầm thường. Chúng ta thường tự ép cuộc sống của chúng ta vào khuôn khổ để giống với thời cuộc, luôn theo những gì bạn bè ta thích và thỏa hiệp với tất cả những người xung quanh chúng ta.

Sống thiếu sự đầu tư vào bản thân, thiếu đi sự hứng thú, đam mê và ham muốn chỉ làm bạn kém hấp dẫn đi. Sự hấp dẫn của người đàn ông là đến từ sự cởi mở và thẳng thắn. Người đàn ông hấp dẫn phải dám nói lên quan điểm và suy nghĩ của mình. Họ luôn mang trong mình những ý tưởng mới lạ, dám trải nghiệm những điều mới mẻ. Họ dám làm những điều mọi người xung quanh e ngại thực hiện để biến cuộc đời của họ trở nên có ý nghĩa, dám khác biệt so với tất cả mọi người và họ luôn sẵn sàng chia sẻ niềm đam mê đó với người khác.

Phần này sẽ giới thiệu một số thói quen cơ bản giúp bạn luyện tập để biến cuộc sống bạn thêm phong phú, nhiều màu sắc, giúp bạn trở thành một quý ông có sức hấp dẫn hơn:

1. Tìm phong vị của mình trong nghệ thuật

2. Trải nghiệm những điều mới

3. Kiên định trong suy nghĩ

Tìm phong vị của mình trong nghệ thuật: Khi phải nhận xét cái mình thích và không thích, hầu hết những người đàn ông đều trả lời rất cụt lủn, khô khan, tuyệt nhiên không hề có chút nhiệt tình trong đấy. “Ừ, bộ phim

đó hay đấy" hoặc như "Ừ, anh cũng thích bộ phim đó!" hoặc như "Không. Anh không thích chương trình đó", luôn "súc tích" và ngắn gọn như vậy. Họ không thể hiện được sự nhiệt tình khi trò chuyện với bạn. Họ ngần ngại chia sẻ lý do vì sao lại một thích thể loại âm nhạc này chứ không phải thể loại khác, vì sao lại thích bộ phim này chứ không phải bộ phim khác, vì sao lại thích tác giả này chứ không phải tác giả khác. Điều đó dễ khiến cả hai bên trở nên gượng gạo, cuộc nói chuyện trở nên nhàm chán.

Ví dụ, một anh chàng Joe nào sẽ hào hứng trả lời, *"Phim Kẻ Hủy Diệt hay tuyệt vời. Anh cực kỳ yêu thích bộ phim này."*

Một người thú vị hơn nữa sẽ nói, *"Phim Kẻ Hủy Diệt khá hấp dẫn, nhưng điều thú vị hơn đây là bộ phim đầu tiên mà em đã ngừng ghét bỏ nhân vật phản diện."*

Chẳng có gì sẽ khi bạn thích những thứ giống những người bạn mình cả. Nhưng điều làm bạn khác biệt, đặc biệt là trong mắt phụ nữ, đó là bạn trong chỉ mở rộng kinh nghiệm của mình, dám yêu dám ghét, thẳng thắn đánh giá nghệ thuật.

Thẳng thắn mà nói trong 10 người đàn ông mà một người phụ nữ bình thường gặp, 9 người trong đó thích những thứ sau: thể thao, phim hài, nhạc rock hay hip hop, và những hoạt động đặc thù khác. Xin nhắc lại là điều này chẳng có gì sai cả, những điều gì sẽ khiến bạn nổi bật đây?

Chúng tôi đang muốn biến bạn thành một người đàn ông có ý vị, một người đàn ông với chính kiến, và một người đàn ông có thể bày tỏ ý kiến của mình về bản thu âm thập niên 70 của hãng Motown, đến nền điện ảnh Đức, đến văn học và nghệ thuật trường phái ấn tượng. Đừng hiểu sai ý tôi, tôi không xúi bạn đăng kí một mớ khóa học về nghệ thuật đâu. Tôi cũng không kêu bạn phải tỏ ra là một kẻ trưởng giả khoe chữ. Điều này là về việc tìm chính kiến cho bản thân và làm giàu thêm vốn sống.

Khi tôi nói về phong vị của nghệ thuật, ở đây tôi có ý nói “nghệ thuật” theo nghĩa rộng: Âm nhạc, điển ảnh, truyền hình, nhạc kịch, hội họa, thơ ca và văn học.

Chúng ta cần phải đọc thật nhiều để có kiến thức nền tảng và cái nhìn khách quan đối với thế giới. Chúng ta cần một “cảm quan nghệ thuật lão luyện” để có thể phát minh ra những ý tưởng thú vị về mọi mặt trong cuộc sống từ những bộ phim hành động thuần túy đến những vần thơ bay bướm lãng mạn.

Nhiều chàng trai đã để ý kiến của họ bị ảnh hưởng quá nhiều bởi văn hóa pop hiện nay và nhóm bạn chơi chung.

“Ê mày, Will Farrell hài vãi chưởng.” “Phim người dơi mới hay thiệt hén.”

Ít người đàn ông nào chịu dừng lại và suy nghĩ kĩ càng về những thứ đang được sản xuất tại Hollywood hay trong những phòng thu. Nhưng nếu bạn chịu dùng đầu óc, bạn sẽ nổi bật so với những người khác – và đặc biệt là đối với phụ nữ.

Sau đây là những ý tưởng cần nhớ khi bạn thưởng thức nghệ thuật và truyền thông:

1. Khẳng định rằng mọi thứ đều có một hình thức giá trị nào đó; nhiệm vụ của bạn là phải tìm ra giá trị đó. Không có gì ngu xuẩn hơn là định kiến chống lại một dòng nhạc hay một thể loại phim chỉ vì tin những lời đồn và những niềm tin kiểu rập khuôn.

Ví dụ những người mê nhạc Jazz thường chê những dòng nhạc thị trường như thể nhạc thị trường thì không thể hay được. Những người chuyên chê dòng tranh trừu tượng bởi vì “con nít lên ba cũng vẽ được”,

hay những chàng trai căm ghét phim hài lãng mạn vì chúng "chỉ dành cho đàn bà".

Tôi nghĩ dòng nhạc Rock indie pha với Jazz có phần giả tạo và nghe khó chịu, nhưng có nhiều bài nhạc indie rock và nhạc đồng quê hay mà tôi có thể đã không có cơ hội được thưởng thức nếu tôi kì thị dòng nhạc này. Bản thân tôi cũng không thích dòng phim sến súa nhưng nếu phim được chăm chút kĩ lưỡng, và không làm quá những cảnh nóng lên, thì một phần nữ trong tôi cũng muốn xem vài bộ (xin khai Love Actually – Tình yêu thực sự là một bộ phim ưa thích của tôi).

Hãy bỏ tất cả những định kiến và tự nói với bản thân như sau: "Chắc chắn loại hình nghệ thuật này có điều đặc biệt gì đó, nếu không thì đã chẳng ai thích nó cả, nên mình nghĩ mình nên tìm hiểu điều đặc biệt đó là gì". Khi bạn phát hiện ra điều đó thì hãy quyết định xem mình có hợp với nó hay không. Nhưng cho dù bạn thích điều gì đó hay không, bạn cũng luôn có thể tôn trọng nó.

2, Hãy luôn mở rộng chân trời của bạn; khởi đầu với những thứ được cho là hay nhất.

Có những loại hình nghệ thuật dễ dàng phù hợp với bạn. Tôi chỉ tốn 2 giây để quyết định bài nhạc rock nào là tác phẩm của Chúa và bài nào tồi tệ thảm hại. Tôi đã nghe rock cả cuộc đời tôi. Còn nhạc đồng quê? Nhạc cổ điển? Nhạc Blue? chắc phải cần thời gian để thưởng thức thêm.

Khoảng 7 năm về trước, tôi quyết định đến với hip hop. Cuối cùng tôi đã thấy mình thật ngu xuẩn khi xem thường hip hop vì nhạc hip hop không có giai điệu. Tôi đã làm gì ư? Tôi ra ngoài và bắt đầu với bản nhạc hip hop tuyệt vời nhất lúc bấy giờ. Tupac, Notorious B.I.G., Dre's The Chronic và những bài khác. Tôi nghe cho đến khi bắt đầu thấm loại nhạc này. Từ đây tôi mở rộng sang những nghệ sĩ khác, từ những sở thích cũ

sang những sở thích mới như Outkast và Eminem cho đến khi tôi phân biệt được phong cách của các rapper. Chú ý đến những đoạn vần, sự độc đáo của đoạn beat,…Khi bạn phân biệt được những thứ này, bạn sẽ có thể đánh giá chất lượng hơn là chỉ "tôi thích nó" hay "tôi nghĩ nó dở ẹc".

Đối với điện ảnh cũng vậy. Hãy xem từng bộ phim đứng đầu top 20 trên bảng xếp hạng IMDB. Hãy google "10 bộ phim được các nhà phê bình đánh giá cao nhất mọi thời đại" và xem những bộ phim đó. Xem những bộ phim đã thắng giải Oscar ở hạng mục "Phim hay nhất". Đó là một khởi đầu nên thử.

Hãy xem những bộ phim này và chiêm nghiệm xem điều gì đã làm chúng vĩ đại như vậy. Nếu bạn cảm thấy trống rỗng, có thể không phải vì bộ phim đó tệ, mà bởi vì bạn không hiểu bộ phim đó. Hãy tập có những ý kiến mang tính xây dựng. Nhiều người phê bình rằng bộ phim *Không chốn dung thân* không hay vì nhịp phim quá chậm và chẳng có gì thay đổi. Ổn thôi, nhưng họ đã bỏ qua nhiều thứ rồi.

1. Hiểu được những khía cạnh hàn lâm

Khi bạn nghe thể loại nhạc mới và xem những bộ phim mới, hãy theo dõi những trang web sau: *www.allmusic.com, www.metacritic.com, và www.rottentomatoes.com.* Đọc những bài phê bình.

Không phải là để đánh giá thông qua những bài phê bình (cũng có nhiều cái khó ngửi), mà để tìm được những khía cạnh bạn đã bỏ lỡ. Khi tôi bị kích thích bởi một bộ phim, tôi thường tìm một bình luận tốt và một bình luận không tốt về bộ phim để hiểu được từ góc nhìn của họ và hiểu được lí do họ đánh giá tác phẩm như vậy.

Khi bạn làm như vậy bạn sẽ tăng khả năng thấu hiểu và cảm nhận một tác phẩm nghệ thuật, để khi bạn nghe hoặc xem một bộ phim cùng thể

loại bạn sẽ thấy được những khía cạnh mà bạn đã bỏ lỡ trước đó. *"Ồ, Al Pacino gánh cả bộ phim của ông ấy," "Phần guitar của nhóm nhạc đó nghe có vẻ không sáng tạo lắm nhưng họ viết nhạc rất cừ", "Ý tưởng chương trình TV này rất hay nhưng phần viết thoại tệ quá", "Bài này của của ta được chỉnh sửa qua máy rồi, vả lại phần beat nghe dư thừa quá"...*

2. HÃY ĐÁNH GIÁ NGHỆ THUẬT DỰA TRÊN MỤC TIÊU CŨNG NHƯ KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC.

Đây là cách để chống lại những kẻ hay khoe khoang sự hiểu biết. Dành cho những người thích tranh cãi liệu phim *Những kẻ phá rối hôn lễ* là bộ phim tồi vì chẳng chứa chút triết lí nào trong đó cả.

Những kẻ phá rối hôn lễ không cố gắng dạy ta bài học gì cả, chỉ là giúp bạn cười và cảm thấy tốt hơn thôi. Và nó làm điều đó cực kì tuyệt vời. Vậy hoàn toàn có thể xếp nó vào hàng phim hay. Dĩ nhiên phim hài không thể khai thác khía cạnh sâu sắc triết lí như phim *Công dân Kane*, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng tệ.

Điều ngược lại cũng đúng. Người ta thường đánh giá một bộ phim qua tính giải trí của nó. Nghệ thuật có sứ mệnh cao hơn việc giải trí. Phim *The Hulk* là giải trí đơn thuần nhưng nó cố lái sang hướng triết lí sâu sắc và bị thất bại thảm hại. *Phim The Dark Knight* cũng có cả hai. Một bộ phim lắm sạn và một bộ phim hoàn mĩ. Nhưng cả hai đều có tính giải trí.

Điều này cũng đúng trong âm nhạc. Nhiều người nghĩ Micheal Jackson tồi vì chỉ hát những bài hạng bét trên nền nhạc vỏn vẹn 2 hợp âm. Thực ra ông chẳng cố giống như Duke Ellington. Ông chỉ muốn tạo ra những bản nhạc đơn giản mà mọi người có thể vui cười và nhảy múa. Điều đó thực sự rất đáng nhớ.

Ông có thành công không? Hoàn toàn là có.

Tôi chỉ nói về phim và nhạc vì tôi không am hiểu nhiều về những loại hình nghệ thuật khác và tôi cũng không xem nhiều TV. Nhưng ý tưởng cơ bản là như vậy. Hãy nhận ra những thứ bạn thích và những thứ không

thích. Nếu bạn không biết bản chất của thứ đó là gì hãy google nó và đọc những bìnhluận của người khác cho đến khi bạn nắm được hiểu biết cơ bản về nó.

Về truyền hình, những tiêu chuẩn cũng guống như đối với phim, chúng ta đang sống trong thời hoàng kim của truyền hình. Mười năm trước bạn không thể tìm được chương trình nào cứu bạn khỏi cơn chán, hiện nay chúng ở khắp nơi. Cá nhân tôi thích *The Wire*, *Californication*, và *Breaking Bad*. Tôi cũng tôn thờ chương trình *The Daily Show* (bình luận chính trị tuyệt vời nhất trên TV) và South Park.

Vấn đề cũng tương tự vậy, rằng chẳng phải chúng đều phải vui sao? Đây đâu phải bài tập về nhà. Đây là việc tìm ra những thứ hấp dẫn ngoài kia mà bạn có thể thưởng thức. Cả quá trình đều phải làm cho bạn thấy thích thú.

Tôi cũng không hiểu album năm ngoái của Lil' Wayne. Tôi chưa bao giờ nghe nhạc của Lil' Wayne cả. Nhưng một ngày tôi ngồi xuống và nghe bài này nhiều lần cho đến khi cảm thấy đủ để có thể đưa ra ý kiến về nó. Mất một khoảng thời gian tôi mới quen với phong cách rap của anh ấy. Tôi đã đọc về tính cách quái gở của anh ta trên AllMusic và sự nghiệp rap của anh ấy trên wikipedia, những việc đó giúp tôi phần nào hiểu được ngữ cảnh của những album và phát hiện ra chúng rất nhiều màu sắc, phá cách và đôi khi hơi điên loạn. Lượng khán giả và nhà sản xuất củ anh luôn thay đổi. Nói chung thì tôi cảm thấy tôi thích album này và chắc chắn tôi sẽ nghe lại nhiều lần nữa.

Hãy luôn thử những thứ mới mẻ: Trước khi chúng ta kết thúc phần này: "Những thứ này tuyệt thật, nhưng đọc Hemingway hay phê bình Chaucer hay Bach chẳng thể giúp tôi cưa được các cô gái đâu,"

Có thể bạn đúng, nhưng tôi sẽ nêu ra và điểm sau:

1. Là một cá nhân có hiểu biết rộng và ý kiến riêng sẽ giúp bạn mở rộng các mối quan hệ ra một tí. Vâng, tất cả những gì tôi nói chẳng có nghĩa lí gì khi bạn muốn hẹn hò với một cô nàng ngốc nghếch, không có học thức cũng như suy nghĩ nhạt nhẽo. Nếu bạn muốn hẹn hò với một cô nàng xuất sắc, với những cảm nhận sắc bén về nghệ thuật, có đam mê và học thức thì những điều này sẽ giúp bạn rất nhiều.

2. Ý thứ hai tôi muốn nói đó là câu nói của thầy dạy văn thời trung học đã nói với chúng tôi: "Các em đọc văn vì các em không thể gặp hết mọi người trên đời được". Vâng tôi đồng ý với bạn rằng đọc Hemingway chẳng thể giúp bạn lên giường với ai cả, nhưng văn học sẽ cho bạn sự thấu hiểu đối với những trải nghiệm và ý tưởng của nhân vật, làm thế giới quan của bạn rộng mở hơn từ đó cho bạn kiến thức và hiểu biết để sống ở đời.

Dù bạn có tin hay không, những lập luận về kinh tế của Hayek dành cho những người theo chủ nghĩa tự do đã có ảnh hưởng đến quan điểm của tôi về hẹn hò. Nghe có vẻ điên rồ nhưng đó là sự thật.

Những người đọc nhiều sẽ cho bạn biết được những ý tưởng bạn lấy được từ cuốn sách bạn đọc đôi khi chẳng liên quan gì đến cuốn sách cả.

Nhiều người đàn ông bị mắc vào guồng quay thói quen hàng ngày, lãng phí cuộc sống, dành thời gian để làm những việc họ thật sự không hứng thú và không thể hiện được cá tính và bản chất của họ.

- Họ đi làm (thường là công việc tốt)

- Họ về nhà

- Họ xem những bộ phim , môn thể thao ưa thích

- Vào cuối tuần họ gặp 3-4 người bạn cũ.

Thường thì tôi gặp những chàng trai còn có ít lựa chọn và ổn định hơn như vậy, họ bị kẹt lại với công với công việc 60-80 giờ mỗi tuần, họ

phải làm hai công việc một lúc, họ chẳng có sở thích nào khác ngoài game World of Warcraft.

Thật sự thì không có gì lạ với những gì tôi nói ở trên cả. Hình mẫu đó đại diện cho 90% đàn ông tây phương từ độ tuổi từ 20 đến 40.

Nhưng một lần nữa, đây chính là vấn đề: bạn sẽ làm gì để tách biệt bản thân với 90% những người đàn ông khác.

Hãy hỏi bản thân rằng: nếu bạn được xếp với 10 người đàn ông ngẫu nhiên trong thị trấn, điều gì sẽ làm bạn khác biệt với họ? Giả sử như 10 người các bạn cùng xuất hiện trước một cô gái, điều gì sẽ khiến cô ấy dừng lại trước bạn và nói "Ồ, anh chàng này có gì đó thật đặc biệt. Bạn có gì mà người khác không có? Bạn có thể thể hiện điều gì mà đa số người khác không thể?

Bạn có viết thơ vào lúc rảnh rồi cất vào ngăn ban không? Bạn từng nhảy dù ba lần? Bạn từng leo lên đỉnh núi Alps? Bạn đã từng thử ăn rắn, sâu, nhện chưa? Điều thú vị gì đã làm nên con người bạn?

Những góc cạnh có một không hai nào của cuộc sống bạn đã từng trải qua? Bạn đã làm gì để nổi bật trong mắt nàng?

Hãy lấy một tờ giấy.

Một mặt tôi muốn bạn viết ra danh sách những điều độc đáo bạn đã làm hoặc trải nghiệm mà ít người nào có cơ hội trải qua. Có thể là bất cứ thứ gì. Chinh phục một đỉnh núi, viết vở kịch cho trường, chiến thắng ung thư, tham gia khóa thiền 10 ngày, kinh doanh khi còn ở ghế nhà trường.

Viết những thứ bạn đã làm mà hầu như chưa ai từng thực hiện .

Bây giờ lật mặt giấy lại. Dành 10 phút để viết tất cả những gì bạn muốn làm trước khi chết. Giả sử như tiền và thời giankhông còn là vấn đề nữa, hãy lập danh sách những thứ bạn làm trước khi chết.

Sau đây là một số ví dụ từ danh sách của tôi: viết một cuốn tiểu thuyết, chiêm ngưỡng kim tự tháp, học đấm bốc, sống ở Nhật Bản, chinh phục một ngọn núi. Hãy thoải mái viết ra bất kì ý tưởng nào xuất hiện trong đầu bạn, nhanh lên nếu không sẽ hết giờ đấy.

Bây giờ hãy thử đọc qua danh sách của bạn:

- Nếu danh sách thứ nhất của bạn ít hơn 10 thứ, bạn THỰC SỰ cần phải ra ngoài nhiều hơn.

- Nếu danh sách thứ hai ít hơn 10 thứ, bạn cần phải bắt đầu thử những thứ mới và trải nghiệm cuộc sống. Bạn đang thiếu sự tò mò và khao khát nhưng trải nghiệm thú vị.

- Chọn ra ba mục trong danh sách thứ hai và biến chúng thành mục tiêu của bạn trong năm tới.

Xét cho cùng thì làm việc ngày đêm để có được một công việc tốt và một mớ tài sản chỉ cho bạn cảm giác thỏa mãn tạm bợ. Sự thỏa mãn đích thực trong cuộc sống đến từ nhiều trải nghiệm khác nhau chứ không phải từ khối tài sản kia. Bạn có càng nhiều trải nghiệm thì nhân cách của bạn càng phát triển hơn, quan điểm của bạn về cuộc đời và con người càng chín chắn hơn, bạn có nhiều cơ hội gần gũi với những người phụ nữ hơn và bạn giúp họ có thêm hiểu biết về văn hóa, nhân sinh quan và các giá trị nhiều hơn.

Và khi bạn đầu tư cho bản thân bạn sẽ trở nên ít phụ thuộc tâm lý hơn, điều đó làm bạn hấp dẫn trong mắt phụ nữ.

Có lập trường vững vàng: vài tuần trước tôi nhận được tin nhắn từ một khách hàng nói như sau: “Tôi biết điều này nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng tôi vừa nhận ra rằng việc giữ lập trường trong mọi chuyện giúp chúng ta ngầu hơn một nửa số đàn ông ngoài kia.”

Có một căn bệnh lãnh đạm trong xã hội ngày nay. Người ta không muốn đứng lên và tìm thứ gì đó họ cảm thấy thực sự chắc chắn. Chính trị? Không. Công nghệ? Quá rắc rối. Thể thao? Đội bóng xóm tôi được không? Nghệ thuật? Will Farrell cũng hài thật.

Thường thì người ta chỉ sâu sắc đến thế là cùng.

Nếu bạn cảm thấy đúng với mình, cũng bình thường thôi, nó đã trở thành một thực trạng rồi. Nhưng hãy tỉnh táo nhận ra rằng nếu như vậy thì bạn cũng giống như những chàng trai khác thôi... chẳng đáng một xu. Vậy tại sao một người phụ nữ quyến rũ phải chọn bạn cơ chứ?

Và tôi dám chắc rằng điều này không chỉ đàn ông mới gặp phải. Đã bao giờ bạn hẹn hò với một cô gái chẳng biết nói gì hơn người việc nói về salon làm đẹp ưa thích và thời tiết hôm đó chưa? Tôi thì từng gặp rồi. Gặp hoài. Chắc chết mất.

Phụ nữ cũng bị chứng thờ ơ kinh niên. Vậy thì làm sao đây? **Thực sự tôi hy vọng bạn sẽ lượm lặt được vài thứ bổ ích trong bài viết này và bắt đầu hành động, trong một năm sau bạn có thể trở thành người đàn ông với nhiều hiểu biết, giàu trải nghiệm và có chính kiến trong suy nghĩ.** Kế hoạch tạm thời vậy nhé!

Quay lại bàn về hai chữ “bình thường” - Lí do tại sao nhiều người đàn ông bị gán cho hai chữ này bởi vì họ gặp nhiều vấn đề với phụ nữ. Chúng ta thường bị áp đặt phải thụ động, phụ thuộc vào phụ nữ, phải giấu đi những điểm dễ bị tổn thương, phải là một “chàng khờ tốt bụng”.

Nếu bạn không có chính kiến trong chuyện gì cả thì bạn sẽ chẳng đụng được sợi lông của ai cả, không có cực đồng nghĩa với không có lực hút. Bạn thà không bị ghét hơn là mạo hiểm để được thương. Điều bạn đang làm gọi là đóng cửa nhốt bản thân ở ngoài. Làm sao bạn có thể kết nối cảm xúc với người khác trong khi bạn đang ngắt kết nối với bản thân.

Tôi cho bạn một bài tập, hãy tập nuôi dưỡng một đam mê và học cách bảo vệ ý kiến của mình. Đây là một bài tập về "phong cách sống" không thể hoàn thành trên giấy trong 5 phút, đó là cả một quá trình rèn luyện suy nghĩ mà bạn phải luôn nhắc chính mình từng phút trong cuộc sống.

Khi những chủ đề, ý tưởng và tư duy được nêu lên, tôi muốn bạn tự hỏi bản thân: "Mình đang cảm thấy thế nào về vấn đề đó?"

Khi bạn nghe một người bạn sắp đi New Zealand hãy tự hỏi "Mình đang cảm thấy thế nào về việc đó?"

Bạn hiểu rồi thì hãy thực hiện thôi. Mỗi khi bạn phát hiện bản thân suy nghĩ "Thôi chả quan tâm" hãy tìm một câu khác hay hơn như đã nói ở trên.

Ý tôi là: Bạn gái cũ của tôi một lần nói về một cô bạn khoe con trên Facebook. Cô ấy tiếp tục nói không ngớt về bà mẹ trẻ 21 tuổi này và việc có con tồi tệ như thế nào, làm cô ấy cảm thấy kinh tởm như thế nào, rồi làm sao mà sống vui vẻ được, blabla..

Lúc đó, biểu cảm đầu tiên của tôi là: "Ai thèm quan tâm trời" tại sao tôi phải quan tâm đến việc các cô gái có con hay không có con.

Nhưng tại sao bạn gái cũ của tôi cứ lằng nhằng về chuyện đó chứ? Cô gái này đã làm gì cô ta à? Tôi nghĩ bạn gái tôi có vấn đề lớn hơn người mẹ đơn thân đó ấy. Ý kiến của tôi là bạn gái tôi cần im lặng và lo việc của chính mình. Tôi nói ra. Và dù cô ấy có hơi nổi nóng và cứng đầu một lát nhưng rồi cô ấy lại cảm ơn tôi vì lời nói của tôi làm cô tỉnh ra. Nó làm cô dừng đánh giá dựa trên cảm xúc và định kiến của mình. Đa số chàng trai sẽ không làm vậy. Họ sẽ ngồi đó gật gật "Em nói cũng đúng, anh làm mọi chuyện rối lên." Đâu có ai mất sợi lông nào, cũng chẳng ai ghét tôi cả thấy không?

Một ví dụ khác: Một anh chàng đang phát tờ rơi quảng bá nhà thờ. Anh nhìn có vẻ như một chàng trai ngoan đạo, kiểu người sẵn sàng "tử vì đạo". Tôi luôn bỏ qua những người này, không nhìn vào mắt họ cũng như chào họ. Tôi cũng không dừng lại nếu họ cản đường tôi, tôi đơn giản là đi qua họ.

Tôi cảm thấy họ như thế nào à? Chẳng cảm thấy sao cả. Còn cảm thấy việc đó sao à? Chà, thực sự mà nói tôi cảm thấy việc làm đó rất đáng ngưỡng mộ, khi một ai đó tìm được một thứ quý giá với họ đến nỗi họ sẵn sàng đứng ngoài đường cả ngày hy vọng được chia sẻ một chút gì đó cho ai đó. Điều đó tuyệt đó chứ.

Ở những trường hợp khác, đây là vấn đề của giáo dục. Bạn cảm thấy thế nào về cuộc bầu cử? Không có ý kiến à? Vậy chúng ta sẽ giải quyết vấn đề này cho đến khi bạn tìm được ý kiến cho mình thì thôi.

KẾT NỐI TẤT CẢ NHỮNG ĐIỀU NÀY LẠI

Để sống một cuộc sống đầy lí thú là một quá trình dài. Nó đòi hỏi bạn phải kiên định và quan sát rõ các hành động của mình, chú ý đến những thói quen và những gì bạn làm nhiều nhất trong cuộc sống.

Công việc, sở thích, bạn bè, đam mê đa số là những thứ bạn được dạy và do ảnh hưởng của môi trường, hay đó là những thứ được bạn đánh giá và lựa chọn kĩ càng vì chúng là những thứ đem cho bạn cảm giác mới mẻ và thích thú?

Đó là những câu hỏi quan trọng. Sẽ không ai sống cuộc đời bạn thay bạn cả. Và nếu bạn cứ giống mà không chịu nhìn lại và chiêm nghiệm lối sống mà bạn đã tự chọn cho mình, những thói quen hành động của bạn sẽ ám bạn đến hết đời.

Các bạn có thể không tin tôi hoàn toàn nhưng một lối sống nghèo nàn có thể ảnh hưởng đến mọi tiếp xúc và giao tiếp của bạn với phụ nữ. Những lựa chọn phong cách sống nghèo nàn thể hiện bạn thiếu đầu tư vào bản thân, gây ra việc bạn bị phụ thuộc vào người khác để được sự công nhận.

Hãy quan tâm đến cuộc sống của bạn. Sống khỏe mạnh. Tìm một nhóm bạn thân. Tìm những sở thích mới. Tập bảo vệ quan điểm của mình. Để ý đến thói quen của bạn. điều nãy sẽ giúp bạn đầu tư tốt hơn vào bản thân và ít dựa dẫm vào người khác hơn. Điều này sẽ giúp bạn có những hành động và cách đối nhân xử thế phù hợp, đây chính là phong cách sống trung thực

Và một khi bạn sống một cuộc đời chân thực với bản thân mình, với lí tưởng và giá trị của riêng mình, thì đó là lúc bắt đầu hành động.

Người dịch: Yin Yang

PHẦN 4: HÀNH ĐỘNG CHÂN THẬT

CHƯƠNG 10: CÂU CHUYỆN CỦA BẠN LÀ GÌ?

"Cuộc sống co lại và giãn ra tỉ lệ thuận với sự can đảm của một người"

Anais Nin

Tôi đỗ xe trước cửa phòng gym và lập tức đeo tai nghe iPod. Khi tôi ra khỏi xe và bước ngang qua bãi đỗ xe, tôi liếc thấy một dáng hình mảnh mai đang bước về phía cửa từ một góc khác. Tôi nhìn qua. Cô ấy thật nóng bỏng.

Ánh mắt của chúng tôi chạm nhau và dừng lại. Cô ấy nhìn theo hướng khác sau khi đã nhìn tôi lâu hơn so với những người khác thường nhìn, dù chỉ là nửa giây. Một xúc cảm nhục dục tức thì nảy sinh giữa chúng tôi.

Cô ấy bước vào phòng gym trước tôi khoảng 10 bước. Tôi nhìn mông cô ấy. Nó có chữ "màu hồng". Đó là thứ đồ bó sát mà các cô gái thỉnh thoảng vẫn hay mặc. Tâm trí tôi lập tức đánh giá điều này. Vì một vài lý do, tôi nghĩ cô này thật rác rưởi. Tôi phải ngừng lại thôi. Tôi biết gì chứ ?

Trong một thoáng, chúng tôi đứng cạnh nhau tại quầy tiếp tân. Tôi bắt đầu nghĩ ngợi để mở lời với cô ấy. Nhưng trước khi tôi kịp định hình thứ gì đó thì điện thoại của cô ấy vang lên, và cô ấy nhấc máy. "Chúa ơi, một trong những cô gái ấy", Tôi tự nói với mình theo bản năng. Lại lần nữa, tôi phải dừng lại. Tôi chẳng biết cô gái này là ai. Nhưng rõ ràng là

nếu tâm trí của tôi đang hướng về cô ấy quá nhiều như vậy, thì có lẽ tôi nên biết.

Trong vài giây, tôi nghĩ ra vài viễn cảnh lô-gic mà tôi có thể trò chuyện cùng cô ấy sau này… như là giả vờ rằng tôi cần đi vào phòng tắm và khi tôi trở lại hi vọng là thấy cô ấy vừa xong cuộc điện thoại. Không, như thế có vẻ khá sắp đặt. Tôi chỉ có thể tiếp cận cô ấy ở phòng gym khi chúng tôi đang tập luyện.

Nhưng nói thật là, kiểu đó chẳng có tác dụng gì với tôi trong quá khứ cả. Hoặc là có lẽ tôi tập luyện và cố gắng bám sát thời gian, cho nên tôi rời khỏi đó khi cô ấy còn đang tập. Nếu vậy tôi cảm thấy mình như một kẻ dò la. Theo lý thuyết, những điều này có thể có ích nhưng tâm trí tôi đang mất đi sự hứng thú. Tai nghe của tôi đang vang to, và tôi lại tiếp tục luyện tập suốt buổi tối.

Tôi sẽ không nói dối và kể rằng dù tôi có tự ti và …., tôi xuất thần nghĩ ra vài câu hết sức hay ho để cứu vãn ngày hôm đó. Bởi tôi đã không nói chuyện với cô ấy. Thực tế là, tôi không nhớ là đã gặp lại cô ấy hay đã nghĩ đến cô ấy cho tới khi tôi viết ra điều này. Và tôi không cứu vãn được ngày hôm đó. Nhưng sau đó tôi cũng thấy không làm sao cả và đến giờ vẫn thấy vậy.

Tôi cũng không định dừng ở đây, như những gì mà mấy cuốn sách kiểu này thường như vậy, và cũng không dằn vặt bản thân vì đã từ bỏ, vì đã càm ràm, và đã không "đàn ông" lên. Chuyện chẳng to tát đến vậy. Và tôi cũng không định giảng giải cho bạn nghe thêm 1 bài nữa về việc bạn không nên từ bỏ, và bạn nên luôn luôn, luôn luôn bắt chuyện với cô ấy, dù thế nào đi nữa – anh bạn tôi ạ - kể cả khi cô ấy đang ở phòng tập, nghe điện thoại, tung hứng con dao, chồng cây chuối, thay lốp xe thủng, hay

thực hành hồi sức tim - bạn luôn phải bắt chuyện với cô ấy, thật sự đấy… đúng không?

Hãy thành thật đi, chúng ta hay gặp hàng tá những tình huống như trên hàng tuần, dù cho kinh nghiệm của chúng ta là ít ỏi hay dạn dày. Chúng ta đã để hàng trăm, nếu không muốn nói là hàng nghìn cơ hội vụt mất, và thường chẳng mảy may nghĩ ngợi hay nhận ra điều đó. Chúng ta đều đã làm vậy. Và chúng ta đang để việc đó tiếp diễn.

Tôi không ở đây để phủ đầu bạn rằng hãy ngừng ngay việc bỏ lỡ các cơ hội. Bạn cũng thừa rõ những cơ hội bạn đã bỏ lỡ. Và tôi chắc rằng đến giờ bạn cũng có nhiều lúc "suýt nữa- đáng lẽ ra". Bạn cũng không cần tôi phải nhắc bạn rằng lúc nào thì bạn nên xách mông lên và làm gì đó đi.

Tôi thấy hứng thú hơn với những câu chuyện bạn tự nói với mình. Những câu chuyện mà chúng ta nói với chính chúng ta. Hãy cho tôi được giải thích…

Khi tôi bị mắc vào cái chuyện này bảy năm trước, những nỗi lo lắng về phụ nữ của tôi nhiều không kém bất cứ ai tôi đã từng gặp. Và tôi đã huấn luyện những hơn 150 anh chàng kể từ đó, và tôi cũng mới chỉ có gặp chừng 3 hay 5 chàng trai mà họ còn lo lắng hơn tôi đã từng khi nói đến việc phải bước về phía 1 người phụ nữ và bắt chuyện với cô ấy.

Trở lại với hiện tại. Tôi giờ hiếm khi tiếp cận nỗi lo lắng một cách có ý thức. Điều đó không phải để nói rằng tôi thật kém tắm. Tôi đã dành thời gian. Tôi đã trả giá. Có nhiều thứ vui và có nhiều thứ thật tệ hại và nhục nhã. Nhưng tôi đã làm chúng. Tôi trưởng thành. Và vì nó mà giờ đây tôi thành người tốt hơn.

Bằng những lần luyện tập gặp gỡ hàng ngàn phụ nữ trong những viễn cảnh bình thường nhất cho tới khôi hài nhất trong nhiều năm, hầu hết mọi

nỗi sợ mà có thể nhận thấy được- ra mồ hôi tay, thở gấp, tâm trí trở nên trống rỗng- hầu hết chúng đều không còn nữa.

Vậy kiểu nỗi sợ nào vẫn còn chưa biến mất, tôi có thể nói rằng, những thứ không bao giờ biến mất là mội sự kháng cự nội tại đang tiếp diễn, ngăn cản bạn thay đổi, dù nó là nỗi sợ hiển hiện hay là những ý nghĩ thoáng qua trong tiềm thức đang cố chọc phá tôi. Chúng không bao giờ dừng lại. Tôi không còn cảm thấy sợ sệt nữa, nhưng tôi sợ những phán xét và sự nhàm chán kinh khủng. “Chỉ mấy cô gái khó tính mới đội mũ kiểu đó”, “ôi Chúa ơi, cô ấy lúc nào cũng chỉ ôm lấy cái điện thoại. Tôi không có thời gian cho việc này”. Đôi khi nó xảy ra trước khi bạn tiếp cận, Đôi khi nó xảy ra sau 30 phút. Đôi khi nó xảy ra trong cuộc hẹn hò thứ hai. Nhưng những phán xét này không vẽ nên bức chân dung chính xác về cô ấy, luôn luôn như vậy. Tôi thậm chí còn không biết cô ấy. Vậy mà tôi lại đang phán xét cô ấy. Đó là một cơ chế bảo vệ. Nỗi sợ có ý thức của tôi đã biến mất, nhưng sự kháng cự trong tiềm thức của tôi vẫn còn hoạt động.

Và từ những gì tôi quan sát được, cơ chế bảo vệ trong tiềm thức của mỗi con người vẫn luôn hoạt động. Sự kháng cự đó không đi đâu xa cả. Nó chỉ thay đổi hình dạng mà thôi. Qua năm tháng, thì nỗi lo lắng này sẽ biến thành sự ghê sợ và rồi lại chuyển sang sự kiêu căng. Sự kháng cự có thể đến trước khi gặp cô ấy hoặc trước khi hôn cô ấy hoặc trước khi làm tình hoặc trước khi cam kết với một mối quan hệ. Chúng ta đều có những điểm yếu riêng, và những điểm yếu đó đều là những dạng thức kháng cự riêng chống lại những thay đổi mà chúng ta muốn. Đơn giản đó là một ranh giới bị đẩy vào một ranh giới khác và rồi một ranh giới khác nữa.

Liệu bản cảm thấy lo lắng cực độ trước khi bạn tiếp cận, hoặc bạn cứ trì hoãn việc gọi điện cho cô gái bạn đã gặp, hoặc nếu bạn tự nói với chính mình rằng bạn “không thấy hứng thú lắm” với việc làm tình khi bạn hẹn hò một cô gái ngay cả khi cô ấy rõ ràng là đang đắm đuối bạn, đó chính là

tiềm thức của bạn đang kháng cự lại sự thay đổi. Và bạn đang vẽ ra một câu chuyện để bào chữa cho sự kháng cự đó. Những câu chuyện như thế này có những cảm xúc đi kèm theo nó, dù đó là nỗi sợ, sự nhàm chán, giận dữ, xấu hổ hay gì đi nữa- những cảm xúc này góp phần ghì chặt bạn ở vị trí bạn đang đứng bây giờ. Đó là quán tính cảm xúc của bạn. Đó là hiện trạng của bạn. Những cơ chế này bám rễ trong bạn để giữ bạn ở đó, thật an toàn. Và chúng ta đều có chúng.

Dưới đây là một vài câu chuyện khác mà tôi tự nói với mình gần đây: Rằng những cô gái ấy chẳng hề xứng với tôi… Đó là câu chuyện mà tiềm thức của tôi rất hay dùng ở thời điểm hiện tại. Tôi nói với bản thân mình " Mình đã cặp kè với 25 cô gái còn "hot" hơn cô ta, việc gì mình phải bận tâm ?" Vâng, tôi nhận ra vô số điều sai lầm trong suy nghĩ đó. Vâng, tôi nhận ra tôi thật khoác lác và đê tiện khi nghĩ vậy. Nhưng ý tôi là vậy đó. Chúng ta đều rất đê tiện… thực sự là vậy. Những câu chuyện của chúng ta cũng vậy. Và chúng ta nghe thấy chúng suốt ngày. Chúng ta tin vào chúng. Tôi biết những câu chuyện của tôi là ngu ngốc, giống hệt như những câu chuyện ngu ngốc của bạn vậy. Nhưng đó là những gì nảy ra trong đầu tôi. Đó là cái cớ mà tôi đang phải chiến đấu lại bây giờ. Và với tôi, đây là một cuộc chiến không ngừng.

Một câu chuyện khác cũng hay thấy đó là tôi không duy trì những cuộc điện thoại/nhắn tin đầy đủ bởi vì tôi cảm thấy tôi phần nào đã có cái quyền không cần đặt quá nhiều tâm sức vào trong những tương tác của mình với phụ nữ nữa (nếu bạn từng tự hỏi cách người ta dạy bạn tán tỉnh và hẹn hò có thể làm bạn điên đầu thế nào, thì đây là chính là một ví dụ tốt).

Tôi không gọi lại cho các cô gái một cách thường xuyên như tôi nên làm vậy. Tôi cảm thấy mình có quyền làm vậy vì một vài lý do. Chẳng hạn như họ nên cảm thấy biết ơn và xuất hiện trước bậc thềm nhà tôi khi tôi

muốn họ làm vậy. Chắc chắn rồi, thi thoảng tôi cũng không thực sự tìm hiểu sâu sắc một cô gái và cũng không quan tâm lắm tới việc gặp lại cô ấy. Nhưng đa phần tôi lại như vậy, và tôi tiếc vì đã không nỗ lực thêm một chút trong vài tuần sau đó.

Đó là những câu chuyện của tôi. Chúng khác hoàn toàn so với 3 năm trước. Và những câu chuyện của 3 năm trước lại khác hẳn so với những câu chuyện của sáu năm trước. Nhưng chúng đều có chung một mục đích. Để bảo vệ hiện trạng này. Quán tính cảm xúc của tôi.

Bạn kể với chính mình những câu chuyện gì? Bởi bạn sẽ không thể thay đổi hành vi của mình cho tới khi bạn ý thức được về những câu chuyện của chính mình. Có thể bạn rất hồi hộp khi tới quán bar và câu lạc bộ và tự nói với mình rằng “Con gái kiểu này chỉ thích giai cao to lực lưỡng thôi”. Hoặc có lẽ bạn tự nói với mình rằng “Mình sẽ bắt đầu tiếp cận cô ta sau vài ly”. Hoặc bạn tự nói với mình rằng mình luôn vội vã và bận rộn, làm sao có thể dừng lại và nói chuyện với một cô gái trong quán cà phê được.

Có lẽ bạn tự nói với mình rằng mình cần nói cho cô ấy nghe một điều gì đó thật tuyệt vời để cô ấy thích bạn. Và rồi bạn lắp bắp và ấp úng khi nói chuyện với cô ấy, gồng mình lên và khiến cô ấy thấy kỳ cục. Và đây là một câu chuyện bạn có thể thử: có lẽ bạn đã tuyệt vời sẵn rồi.

Hay câu chuyện này thì sao? Có lẽ bạn tự nói với mình rằng bạn thậm chí còn chưa sẵn sàng để đi chơi. Bạn ngồi bệt ở nhà và đọc sách, tự nói với mình rằng “Thêm một thời gian nữa” hoặc “Sau khi tôi được tăng lương và có kiểu tóc mới”, hoặc “để đến khi nào tôi dành dụm tiền mua vài bộ đồ đẹp đẽ” Và cho tới khi bạn được tăng lương, hay mua mấy thứ quần áo đó, thì một câu chuyện khác lại nhảy vào thế chỗ. Bạn cần phải

nghiên cứu thêm về tâm lý nội tại đã. Hoặc bạn cần ăn kiêng. Rồi bạn sẽ sẵn sàng. Vậy mà sáu tháng đã trôi vụt qua.

Luôn có điều gì đó, phải không? Dường như luôn có điều gì đó mà bạn không có vào lúc này, và nếu bạn có nó, bạn có thể hành động chính xác theo cách mà bạn muốn. Phải không?

Vậy câu chuyện của bạn là gì? Bạn nói gì với chính mình để bào chữa cho sự kháng cự bên trong bạn. Và thay vì vậy, bạn có thể kể câu chuyện gì để gạt bỏ đi sự kháng cự đó, càng nhiều càng tốt.

Mọi người nói rất nhiều về "kỹ năng" cho những điều này. "Tán tỉnh là kỹ năng. Nó cần được luyện tập". vân vân và vân vân. Tôi nghĩ rằng khi năm tháng đi qua, một điều sẽ luôn được minh chứng thêm nhiều lần, những gì bạn nói không quá quan trọng, cách bạn tiếp cận không quá quan trọng… Điều quan trọng là bạn phải đẩy mọi thứ về phía trước mà không lưỡng lự… không có sự kháng cự mà bạn đang phục tùng ngay lúc này bằng cách chẳng làm gì cả, bằng cách ở nguyên trong cái hiện trạng đó- cũng giống với sự kháng cự mà tôi nghe thấy tại phòng gym hôm nay. Cô gái ấy có thể đã là tình yêu của đời tôi, một cô gái tuyệt đối hoàn hảo dành cho tôi. Ai biết được ? Tôi sẽ chẳng bao giờ biết.

"Kỹ năng" quan trọng duy nhất trong hẹn hò là học cách để ngừng bơi vào trong những suy nghĩ chết tiệt của riêng bạn, để ngừng tin vào nhưng câu chuyện của riêng bạn. Sự kháng cự luôn tiếp diễn. Vậy bạn phải chiến đấu với nó không ngừng, thừa nhận những câu chuyện bạn tự tưởng tượng cho riêng mình, nhìn thẳng vào chúng và nói "Mày biết không? Tao cũng chẳng quan tâm nếu cô ấy đang bận nghe điện thoại hay trên mông cô ấy có chữ "PINK", tao muốn gặp cô ấy." Và hãy làm vậy. Không chút lưỡng lự. Không chút sợ hãi. Và cả không chút hối tiếc nữa.

Chắc chắn rồi, bạn sẽ phải gồng những cơ bắp thần kinh và cảm xúc của mình lên, và dựng lên một bản thể của sự tự ý thức.. Nhưng có tin vui đây: đó chính là những cơ bắp mà các cô nàng thích.

Tiếc thay, chúng ta lại hay tự buộc mình vào những suy nghĩ chết tiệt. Chúng ta đều tin vào những câu chuyện của riêng mình từ lần này tới lần khác. Và rất có thể là, bạn càng lo lắng và sợ hãi về phụ nữ và sức hấp dẫn của bạn với phụ nữ, thì bạn lại càng buộc mình vào nhiều những câu chuyện và suy nghĩ chết tiệt hơn.

CƠ CHẾ BẢO VỆ

Hầu hết chúng ta có rất nhiều nỗi sợ và sự xấu hổ được gói lại trong bản năng tình dục của chúng ta và trong chính chúng ta. Những nỗi sợ hãi này thường tự lộ ra trong nhiều bối cảnh rất cụ thể:

- Nỗi sợ phải tiếp cận và bắt chuyện với một phụ nữ quyến rũ

- Nỗi sợ phải biểu đạt sự hấp dẫn giới tính của mình dù trực tiếp hay gián tiếp (bằng cách hỏi số điện, gọi điện thoại, ngỏ ý hẹn hò, vv)

- Nỗi sợ khi gợi mở một sự tiếp xúc tình dục (nhất là nụ hôn đầu)

- Nỗi sợ khi quan hệ tình dục

Tôi không định tham gia vào cuộc tranh luận để xem những nỗi sợ này bắt nguồn từ những yếu tố sinh lý hay xã hội, bởi điều đó cũng không mấy quan trọng. Kinh nghiệm của tôi là chúng hầu hết đều xảy ra có điều kiện, cho dù một vài người đàn ông có thể có nhiều hơn những phẩm chất di truyền cho những sự lo lắng nhất định so với người khác, chẳng hạn một số người dễ mắc chứng trầm cảm hay nghiện rượu hơn theo con đường di truyền.

Điểm cần nói ở đây là đa số đàn ông trải nghiệm ít nhất một trong số những nỗi sợ trên ở một mức độ nào đó khi họ cần phải tương tác với phụ

nữ. Có một số ít đàn ông hoàn toàn không có một hay vài nỗi sợ kế trên và một lượng thiểu số rất nhỏ những người đàn ông không có bất kỳ nỗi sợ nào kể trên.

Những sự lo lắng này là biểu hiện của việc không sẵn lòng chịu tổn thương. Và do đó, chúng ngăn cản bạn xây dừng Sự Tự Tin Thực Sự . Điển hình là, bạn càng kém tự tin, bạn càng nhiều lo lắng.

Tôi không rõ nếu những lo lắng này luôn tồn tại hoặc nếu chúng là một hiện tượng mới gần đây. Nhưng tôi biết chắc rằng những thống kê về rối loạn lo lắng trong mấy thập kỉ gần đây sẽ gây rúng động. Văn hoá hiện đại của chúng ta đang ngày càng bị sự lo lắng chi phối.

Sự tăng vọt gần đây về nhu cầu nhận được những lời khuyên hẹn hò không phải là một sự trùng hợp ngẫu nhiên.

Lý do tại sao chúng ta có những lo lắng về tính dục này vẫn chưa hoàn toàn rõ, và vì ngày càng nhiều người thì càng có nhiều lý do.

Điều này trái khoa học, nhưng theo kinh nghiệm huấn luyện và làm việc với hàng trăm người đàn ông, tôi để ý mối tương quan giữa mức độ lo lắng cao về tính dục và những vấn đề sau: lớn lên mà thiếu người cha, tuổi thơ bị lạm dụng về mặt cảm xúc, tổn thương lúc tuổi thơ, sự nuôi dạy theo tín ngưỡng nghiêm khắc, sự nuôi dạy theo văn hoá nghiêm khắc, bị bắt nặt hoặc lớn lên chịu sự tẩy chay của xã hội.

Chúng ta ở đây để giải quyết nó. Phần này của cuốn sách được gọi là Hành Động Chân Thật Vì Một Lý Do.

Cá nhân tôi nghĩ rằng sự lo lắng là thủ phạm lớn nhất khi nói đến điều mà ngăn cản một người đàn ông trở nên quyến rũ, và gặp gỡ, hẹn hò thành công một người phụ nữ. Khi bạn xoá tan được sự lo lắng, thì bạn cứ thế thử và sai, rồi sửa thôi.

Sự lo lắng, phần nhiều do chính định nghĩa về nó, thể hiện một mức độ chú tâm lớn của bạn vào ý kiến của người khác. Thêm lần nữa, tại sao lại xảy ra điều này. Tôi không rõ. Nhưng ví dụ như bạn sợ chí chết việc phải nói điều gì đó với cô nàng xinh đẹp ngồi ngay cạnh bạn. Cái dữ kiện rằng bạn sợ chí chết cho thấy bạn quá bận tâm về những ý kiến của cô ấy dành cho bạn.

Tại sao lòng tự trọng của chúng ta và cảm giác về giá trị bản thân lại trở nên liên hệ mật thiết với mức độ cởi mở của những người phụ nữ dành cho sự hấp dẫn giới tính của chúng ta, tôi lại không biết nữa. Nhưng đúng là chúng có sự liên hệ với nhau.

Sự thiếu tự tin này tạo nên những phản xạ chiến –hay-chuồn trong chúng ta, sự dâng cao của adrenaline, chúng ta bắt đầu đổ mồ hôi, tâm trí chúng ta bắt đầu chạy vút 1 triệu dặm 1 phút, những ý nghĩ lấp đầy rồi lại trống rỗng ngay lập tức- và nếu chúng ta không thể thốt ra một từ nào, nhiều khả năng rằng chúng ta sẽ ăn nói lắp bắp và tự biến mình trở thành một anh chàng xuẩn ngốc đỏ tía mặt mày…

…kéo theo mỗi sự lo lắng lớn hơn cho lần sau khi chúng ta lại ngồi cạnh một cô gái xinh đẹp.

Đây là một câu hỏi hóc búa kinh khủng, và hầu hết chúng ta đều phải chịu đựng nó. Tôi chịu đựng nó một cách đầy khủng hoảng và tôi mất nhiều năm để vô hiệu hoá được nó. Hi vọng rằng với những gì tôi đã học được, bạn sẽ không tốn nhiều thời gian hay phải trải qua những trải nghiệm cay đắng giống như tôi đã từng.

Bước đầu tiên để vượt qua nỗi sợ là định hình xem bạn thuộc kiểu gì.

Khi chúng ta đối diện với nỗi sợ và sự lo lắng, chúng ta có những kiểu chiếc lược hay được sử dụng để giải quyết chúng. Ví dụ, kiểu thường thấy nhất mà tôi hay dùng đó là sự phớt lờ. Bất cứ khi nào tôi đối diện với

một điều tôi sợ, tôi giả vờ như- mà không phải, tôi thuyết phục bản thân mình rằng – tôi không thực sự quan tâm tới nó. Qua nhiều năm, làm việc cùng hàng trăm người đàn ông, dưới đây là một trong số những kiểu phổ biến nhất mà tôi nhận thấy:

1. Trò Chơi Đổ Lỗi - Trò Chơi Đổ Lỗi nghĩa là bất cứ ở đâu, khi nào phải đối mặt với điều gì đó khiến một người đàn ông sợ hãi, thì anh ta sẽ đổ lỗi cho ai đó hoặc điều gì đó.

Ví dụ, bạn đang lo lắng về việc thuyết trình ở nơi làm việc. Một người thích Trò Chơi Đổ Lỗi sẽ tự nhiên phản ứng theo cách tự nhiên bằng cách nghĩ ra những lý do như không hiểu sao sếp của anh ta lại ngu ngốc như vậy,rằng tại sao thông minh xuất chúng như anh ta lại phải làm cái việc này, và nếu mọi thứ diễn ra không tốt đẹp thì cũng không phải lỗi của anh ta bởi anh ta đang ốm vậy nên cũng không thể nghiên cứu kỹ càng hơn được.

Trong những trường hợp về phụ nữ, Trò Chơi Đổ Lỗi này thường khiến đàn ông tự thuyết phục mình rằng "Ồ, cô ta thật ngốc nghếch", hoặc "Cô ta chỉ thích những gã điển trai thôi", hoặc "Cô ấy quá ngu ngốc để dành cho mình", hoặc "Hộp đêm này quá ồn ào để nói chuyện", hoặc "Phụ nữ ở Miami thật ghê gớm, tôi cần tìm một thành phố khác".

Những cái cớ và những lời phàn nàn có thể rất nhỏ nhặt và buồn cười nhưng chúng cũng có thể đi rất xa. Phần kinh khủng của trò đổ lỗi này là nó đi kèm với sự giận giữ và nản chí. Và nếu bạn để nó tiếp diễn đủ nhiều, nỗi giận giữ sẽ chất chồng và rút cục là bạn sẽ giữ cho mình những niềm tin khá cay đắng và phi lý về phụ nữ. Những người đàn ông mà suốt ngày chỉ biết đổ lỗi có thể hình thành những niềm tin lệch lạc như, "Tất cả phụ nữ chỉ quan tâm tới việc đàn ông có bao tiền mà thôi", hay là "Tất cả các

cô nàng trong quán bar rặt là ngu ngốc và nông cạn". Điều này dẫn tới những điểm khá tối tăm.

2. Sự Phớt Lờ và Lảng Tránh - Đây luôn là gót chân A-sin của tôi, và nó quá đỗi phổ biến. Phớt lờ và lảng tránh thì đúng như tên gọi của nó; đó là khi một người đàn ông thuyết phục chính mình rằng anh ta không quan tâm hoặc nó không quan trọng với anh ta. Tôi làm điều này trong nhiều năm. Tôi thuyết phục bản thân mình rằng tôi không quan tâm về việc gặp gỡ phụ nữ, và nếu các cô gái không thấy tôi hấp dẫn thì cũng không thành vấn đề lắm. Sau đủ những năm cứ ngồi ở nhà và xem phim khiêu dâm khi tất cả những người bạn tôi đều hẹn họ hết cô này rồi tới cô khác, thì tôi bị thức tỉnh mạnh mẽ: Tôi rất quan tâm. Sự phớt lờ và lảng tránh không phải là phản ứng tệ nhất khi chúng ta phớt lờ nỗi sợ hãi với phụ nữ, là bởi vì điều đó không thể tồn tại mãi mãi. Theo khía cạnh sinh học thì chúng ta sẽ theo đuổi phụ nữ, vậy nên ở thời điểm nào đó, bản năng sẽ chiến thắng. Những chỗ nguy hiểm nhất là trong những phần khác của cuộc sống chúng ta như sự nghiệp, gia đình, hay sở thích. Kiểu phớt lờ và lảng tránh này là gốc rễ đằng sau những con người ì trệ và những nhân viên công sở hay cáu kính của cái trái đất này.

3. Kiến thức hoá - Một kiểu phổ biến khi nói đến đàn ông và những lời khuyên hẹn hò. Thực tế, tôi đảm bảo rằng đây là một phần của lý do tại sao giờ bạn vẫn đang ở đây: bạn có một vài nỗi sợ hãi, lo lắng hoặc sự tổn thương liên quan tới phụ nữ, và thay vì thực sự làm điều gì đó về nó, bạn lên mạng và quyết định tìm một câu trả lời mà bạn có thể học được từ đó.

Kiến thức hoá đôi lúc cũng có lợi ích bởi bạn có thể học hàng tấn thông tin về rất nhiều chủ đề, và đôi khi, việc kiến thức hoá cũng mang đến sự tự ý thức lớn hơn và giúp ta làm rõ được hành động mình cần làm. Nhưng cũng có nhiều người đàn ông sử dụng việc kiến thức hoá như một hình thái khác của sự lảng tránh. Những người đàn ông như vậy thường rất

thông minh, mà vấn đề chính là ở đó, bởi bạn càng thông minh, thì bạn càng có xu hướng kiến thức hoá và thuyết phục bản thân rằng bạn cần phải học và hiểu nhiều hơn.

Nhưng với chuyện về phụ nữ, thì đây không phải câu trả lời (một gã đã viết cuốn sách dày 300 trang về phụ nữ cho hay). Thật sự thì, nếu bạn ra ngoài gặp gỡ và nói chuyện với phụ nữ trong 1 năm mà không đọc bất cứ lời khuyên hẹn hò nào, có lẽ bạn cũng làm khá ổn, nếu bạn chân thành với bản thân mình và có khả năng sửa sai. Chắc chắn rồi, những thứ này cũng đều có ích, nhưng cuối cùng thì, người thầy tốt nhất chính là sự trải nghiệm của bạn. Đến một điểm nhất định khi mà học thêm về một chủ đề nào đó không còn có ích lợi, mà trái lại chỉ khiến bạn thêm rối bời, bởi bạn không có những trải nghiệm để áp dụng những kiến thức này một cách thiết thực.

Kiến thức hoá cũng mang lại những phản ứng ngược. Một khi bạn nghiên cứu đủ về một chủ đề, điều đó có thể làm bạn lo lắng thêm. Bởi khi bạn hiểu về nó quá nhiều là bạn đã đặt nhiều áp lực hơn lên bản thân để thành công và do đó đặt thêm nhiều kì vọng lên chính mình.

Còn nhiều kiểu khác nữa, nhưng ba kiểu ở trên là những kiểu chính mà tôi hay gặp ở những người đàn ông cố gắng vượt qua sự lo lắng của họ.

Cũng có một kiểu trong mỗi một phản ứng lại nỗi sợ kể trên: họ lảng tránh nỗi sợ và họ thường làm điều đó bằng cách thuyết phục bản thân mình về điều gì đó chưa hẳn đã là thật.

Người đàn ông đổ lỗi sẽ thuyết phục chính mình rằng đó là lỗi của cô ấy. Người đàn ông phớt lờ sẽ thuyết phục chính mình rằng không có vấn đề gì đâu. Người đàn ông kiến thức hoá thì sẽ thuyết phục chính mình rằng anh ta cần học và hiểu nhiều hơn trước đã. Rốt cục là, họ đều lảng tránh những gì họ sợ.

Tôi cũng nhận ra rằng không có ai chỉ sử dụng duy nhất một cơ chế bảo vệ. Chúng ta đều sử dụng chúng một lúc nào đó… Thực tế, có thể chúng ta đặt chúng chồng lên nhau, ví dụ như: "Tôi không quan tâm những cô gái ở đây nghĩ gì, bởi họ rặt là những cô nàng rẻ tiền, nên tôi về nhà vậy", gần như kiểu đặt sự lảng tránh lên trên việc đổ lỗi.

Nói như vậy có nghĩa là, chúng ta dường như đều có một kiểu ưa thích mà chúng ta thường xuyên lấy làm lá chắn.

Chìa khoá đầu tiên và trên hết để vượt qua nỗi sợ này đó là hãy phá vỡ những cách phản ứng rập khuôn của bạn với những nỗi sợ. Điều này đòi hỏi sự tự ý thức và tính kỷ luật ở một mức độ nhất định.

Ví dụ, khi tôi đang học cách tiếp cận phụ nữ, tôi có rất nhiều nỗi sợ và lo lắng. Và kiểu của tôi là phớt lờ. Nên tôi có thể đến quán bar chơi, nhìn thấy một cô gái tôi thích, và phản ứng tức khắc của tôi là nói điều gì đó ví dụ như "À, mình cũng không muốn nói chuyện lắm vào lúc này", hoặc "Mình không thấy hứng thú hẹn hò gái gú lúc này". Điều này rặt là vớ vẩn. Tôi ra ngoài tối hôm đó chỉ với chủ đích là gặp gỡ phụ nữ. Tôi đã đọc sách và những trang web cả tuần về việc tiếp xúc với phụ nữ. Tôi muốn gặp gỡ các cô gái.

Chỉ cho tới khi tôi trở nên ý thức được về kiểu này thì tôi mới có thể bắt đầu phá bỏ nó và ép bản thân mình phải nói chuyện với người phụ nữ mà tôi muốn nói chuyện, kể cả khi tâm trí tôi đang nói với tôi rằng tôi không muốn thế.

Vậy nên, dưới đây sẽ là vài cách hữu hiệu để phá vỡ kiểu cơ chế bảo vệ của bạn:

Dành chút thời gian để nghĩ xem điều gì làm bạn lo lắng nhất. Có phải là tiếp cận không? Hay là thể hiện sự hấp dẫn giới tính? Hay là ngỏ ý mời một phụ nữ đi chơi ? Hay là nụ hôn đầu tiên?

2. Giờ hãy viết kiểu cơ chế bảo vệ của bạn xuống cùng với nó. Ví dụ, "Gọi điện cho phụ nữ, kiểu cơ chế bảo vệ là sự phớt lờ", hoặc "Tiếp cận phụ nữ, kiểu cơ chế bảo vệ là đổ lỗi".

3. Giờ hãy tạo một mục tiêu cho bản thân, ví dụ "Gọi cho mỗi số điện thoại mà tôi có, bất kể là tôi không quan tâm đến thế nào đi nữa". Viết nó xuống.

4. Nói với một người bạn kế hoạch bạn định làm và yêu cầu người đó nhắc nhở bạn.

Điều cuối cùng rất quan trọng. Chia sẻ nỗi sợ của bạn và có ai đó nhắc bạn là một phần của toàn bộ quá trình, và khiến việc đó dễ hơn 10 lần. Thậm chí ngay hành động chia sẻ nỗi sợ của bạn với ai đó, người có thể thấu cảm và hiểu được, sẽ giúp bạn tiến một bước dài trong việc giải toả những áp lực.

BẠN KHÔNG PHẢI LÀ MỘT NẠN NHÂN

Một nhận định mà tôi đã có từ trước tới nay trong suốt một thời gian dài là "Nếu có băn khoăn rằng chỉ mỗi tôi có vấn đề, hay là hàng vạn người khác cũng có vấn đề giống như vậy, thì có khả năng cao hơn nhiều nghiêng về phía tôi có vấn đề."

Chỉ cần lấy một ví dụ rõ ràng. Những người đàn ông tìm đến tôi và nói những điều như: "Tôi ra ngoài và cố gặp gỡ phụ nữ, vấn đề là tất cả những cô gái ở nơi tôi sống thật tiểu thư và trẻ con. Tôi đoán là mình cần phải chuyển tới một thành phố khác".

Thật sự như vậy sao? Nếu vậy thì không phải bạn bất thường mà là 150,000+ phụ nữ độc thân tại nơi bạn đang sống đều bất thường… theo cách giống hệt nhau...Thế thì có làm sao?

Hoặc bạn biết những người đàn ông phàn nàn rằng MỌI phụ nữ Mỹ- không phải một vài, không phải đa số, mà là tất cả- đều hay thay đổi và theo chủ nghĩa cá nhân. Hoặc là tất cả phụ nữ ăn mặc khêu gợi đều vô đạo đức và là những cô nàng lừa dối và họ không bao giờ là người bạn gái tốt được.

Những người đàn ông đưa ra những nhận định tiêu cực và thành kiến về hàng triệu phụ nữ mà chẳng có lý do nào khác, ngoài việc chối bỏ trách nhiệm cho những khiếm khuyết của họ. Đối với tôi thì điều này không là gì khác ngoài tâm lý nạn nhân và nó xâm chiếm tư duy của rất nhiều đàn ông, và ở một số người thì rõ hơn ở những người khác.

Điều này không nhất thiết có nghĩa rằng những quan sát nhận định chung là sai, nó chỉ có nghĩa rằng bạn đang hiểu nó theo một cách để biến mình thành nạn nhân. Chắc chắn là, những phụ nữ Mỹ có thể dễ thay đổi và kiêu ngạo hơn phụ nữ Châu Âu (nhưng xin nhắc lại, có thể họ không như thế). Phụ nữ ở nơi bạn sống có thể kín kẽ hơn những phụ nữ ở thành phố lớn hơn (hoặc không). Nhưng bạn đang lựa chọn để cho những quan sát đó chịu trách nhiệm về hành động của riêng bạn. Đây là một định nghĩa về việc quá bận tâm vào người khác và thiếu lòng tin vào bản thân mình.

Định kiến của con người có lý do: để mà chúng ta có thể kiểm soát những luồng thông tin lớn để định hướng bản thân hiệu quả hơn. Thỉnh thoảng, định kiến có thể là có ích. Nhưng chúng thường xuyên không là vậy. Chúng thường chẳng là gì khác ngoài những cái cớ- những cách để cho chúng ta trốn tránh sự oán trách và trách nhiệm khi không thoả mãn với kết quả mình có. Và những cái cớ đó làm hại chúng ta, ngăn chúng ta khỏi những cơ hội. Nếu chúng ta đổ lỗi cho người khác, chúng ta không học được gì. Và nếu chúng ta không học được gì, thì chúng ta không khá được lên.

Vậy trở lại với ví dụ " Phụ nữ ở nơi tôi sống thật lạnh lùng". Vâng, nói chung thì có thể họ như vậy, lạnh lùng hơn phụ nữ Las Vegas chẳng hạn. Nhưng có thật là tất cả họ đều vậy không? Không. Có lẽ 40% ? 50% ? Nhưng nếu bạn bỏ qua tất cả họ bởi vì họ lạnh lùng và lấy nó làm cái cớ, và không nhận trách nhiệm, thì bạn đang làm rất tốt việc tách mình ra khỏi 50% số phụ nữ ở nơi bạn đang sống. Bạn rất biết cách để bỏ lỡ hàng trăm cơ hội.

Điều tương tự dành cho những phàn nàn về phụ nữ Mỹ. Có khoảng 40 triệu phụ nữ độc thân ở Mỹ. Và bạn tin tưởng sâu sắc rằng bạn không thể tìm thấy được một ai đó tốt ? Đó là lỗi của ai? Đó là lỗi của bạn. Bạn đang lười biếng. Bạn đang lười biếng và phán xét thiếu công bằng hàng triệu phụ nữ chỉ bởi bạn không sẵn lòng nhận trách nhiệm cho thất bại của bạn.

Tôi có một niềm tin vững chắc vào việc nhận trách nhiệm cho mọi điều diễn ra trong cuộc sống của bạn. Tâm trí chúng ta luôn tìm những cách để lảng tránh nỗi đau, thất bại, và sự từ chối, vậy nên chúng không ngừng tuôn ra những sự hợp lý hoá để giữ cho chúng ta thật hoàn hảo; chính chúng là thứ hại chúng ta, không phải chúng ta. Chúng ta đều tốt cả. Chúng ta làm mọi thứ đúng đắn. Đó là lỗi của thế giới chết tiệt này làm chúng ta thấy không hạnh phúc.

Đổ lỗi lại là một hình thái khác của sự bận tâm và tiểu tiết. Đó là việc ưu tiên người khác hơn bản thân bạn. Chừng nào chúng còn là lỗi của họ, thì bạn không cần phải tự làm mình tổn thương.

Nhưng khi một người thực hành cách nhận trách nhiệm cho mọi điều xảy ra trong cuộc sống của anh ta, anh ta sẽ ngừng đổ lỗi cho người khác. Nó không còn nhiều là một câu hỏi về sự đổ lỗi mà nghiêng về câu hỏi về sự hi sinh. Việc bạn độc thân không còn là lỗi của họ bởi họ đều là những

cô nàng lạnh lùng, và giờ đây nó là lỗi của bạn và một câu hỏi là liệu bạn có sẵn lòng bỏ thêm những nỗ lực tìm kiếm một cô gái không lạnh lùng hay không. Nhận trách nhiệm và biến sự đổ lỗi thành hi sinh sẽ trao thêm quyền cho bạn. Nó đặt quả bóng vào trong sân của bạn và đưa bạn trở lại với hiện thực tươi sáng rằng người duy nhất trên thế giới này quyết định thành công của bạn chính là bạn.

Câu hỏi về sự đổ lỗi, trách nhiệm và sự hi sinh cũng là một câu hỏi sâu sắc trong các mối quan hệ. Những mối quan hệ trục trặc hầu như đều vụn vỡ dưới áp lực của một người đổ lỗi cho người khác về những khuyết điểm và sai lầm của họ. Những nghiên cứu đã chỉ ra mối tương quan trực tiếp giữa mức độ oán trách giữa hai bên và khả năng đổ vỡ của họ (chủ đề cho một cuốn sách khác). Công thức cho một mối quan hệ lành mạnh và vui vẻ là khi mà ở đó hai bên chịu trách nhiệm cho cảm xúc riêng của họ và lựa chọn của họ khi cam kết gắn bó với người khác.

Để tôi cho bạn thấy một ví dụ. Trước khi tôi tìm hiểu những lời khuyên hẹn hò như thế này, tôi có hẹn hò một cô gái 4 năm ở thời cấp ba và đại học. Tôi yêu cô ấy điên cuồng và rốt cục thì cô ấy lừa dối tôi, và bỏ tôi theo một anh chàng khác. Suốt một thời gian dài, tôi oán trách cô ta và rất tức giận.

Cũng phải thôi.

Nhưng thời gian trôi qua, tôi nhận ra vài điều: 1) Tôi cũng không hẳn là người-bạn-trai-của-năm, và việc cô ấy lừa dối tôi rồi bỏ tôi cũng không có gì đáng bất ngờ ; 2) có nhiều dấu hiệu cảnh báo mà tôi đã chọn cách phớt lờ hoặc hoàn toàn bị tôi lãng quên; và 3) bất chấp những hành động của cô ấy, tôi lựa chọn 1 cách có ý thức việc gắn bó với cô ấy ngày qua ngày, và nguy cơ bị lừa dối luôn luôn tồn tại trong sự gắn bó đó. Kết quả tồi tệ của mối quan hệ đó là một khả năng mà tôi đã ý thức được ngay từ

ngày đầu tiên. Vâng, cô ấy đã làm một điều khốn nạn, nhưng tôi đã lựa chọn tin vào cô ấy.

Cuối cùng thì tôi đưa ra một quyết định lý trí rằng tôi sẵn sàng hi sinh nguy cơ bị tổn thương để được hưởng sự gắn bó trong mối quan hệ của chúng tôi. Và tôi đã không thể rút lại quyết định đó. Đó là trách nhiệm của tôi.

Đó là một ví dụ điển hình, nhưng nhắc lại là, cách áp dụng thì không giống nhau. Khi tôi còn trẻ, tôi từng có một mối quan hệ yêu/ghét khá nghiêm nghị dành cho những cô nàng ăn chơi hời hợt. Phong cách của tôi (và bây giờ vẫn thế) là rất tri thức và hài hước. Tôi thích kéo phụ nữ vào những cuộc đối thoại thú vị mà tôi có thể khoe khoang khả năng rèn luyện trí óc của mình.

Suốt thời gian dài, khả năng thả thính và quyến rũ mấy cô nàng say mèm ở những câu lạc bộ bậc nhất đã vượt qua tầm của tôi. Nó làm tôi chán nản rất lâu và phần “ghét” trong cái quan hệ yêu/ghét đó là tôi thấy rằng họ thật dễ thay đổi, ngu ngốc và nông cạn.

Giờ đây, điều đó có thể là thật, nhưng tôi đang đổi lỗi cho HỌ vì tôi chẳng mấy thành công với họ. Ý tôi là, sao họ dám không say mê tôi! Nếu họ không ngớ ngẩn đến thế, thì họ có lẽ đang xếp hàng để ngủ với tôi, và thế giới nên kiểu như vậy, phải không?

Sự thật là, tôi phải lựa chọn… tôi có sẵn lòng mở rộng mối quan hệ của mình để kết nối với những cô gái kiểu đó không ? Cuối cùng, thì chỉ còn lại một câu hỏi có nghĩa lý: những phụ nữ bạn gặp sẽ là những người phụ nữ bạn gặp, nhưng bạn có sẵn lòng nỗ lực để làm điều gì đó không. Khi tôi đã làm điều đó, tôi phát hiện ra một điều: rằng tôi không có hứng thú đặc biệt với những phụ nữ kiểu đó, dù cho họ có hot. Rốt cục là, tôi chẳng còn sẵn lòng để hi sinh kiểu vậy nữa. Là chính mình thì có phải là

lỗi của họ không. Không. Và việc tôi không thể nào kết nối với họ thật lâu có phải lỗi của họ không? Không. Và việc tôi thường lựa chọn không bận tâm tới họ thêm chút nào nữa có phải lỗi của họ không? Không.

Đó là lỗi của tôi. Tôi chịu trách nhiệm hoàn toàn.

Nhưng tôi còn khám phá ra rằng không phải TẤT CẢ họ đều như vậy. Thực tế, nhiều người trong số họ rất thông minh, thú vị, và vui nhộn- và đẹp nữa! Nhưng tới khi tôi cởi mở với những cơ hội, nắm lấy chúng để tìm ra họ, thì tôi đã bỏ lỡ mất rồi.

Hãy thử thách bản thân bạn phải tìm ra điểm tốt và điểm đẹp trong mỗi một con người. Nó vẫn ở đó. Và bạn cần phải tìm ra nó. Không phải là họ sẽ chỉ cho bạn thấy.

ĐỘNG LỰC TÌNH DỤC

Một vấn đề khác mà rất nhiều đàn ông gặp phải, ngoài nỗi sợ và lo lắng của họ, là dường như họ thiếu đi động lực để ra ngoài và theo đuổi phụ nữ. Đó là việc ngồi ở nhà và đọc những cuốn sách như cuốn này. Đó là điều gì đó hoàn toàn khác với việc bạn thực sự nhấc mông lên vào một ngày thứ bảy và ép mình đi gặp gỡ phụ nữ. Cần rất nhiều nỗ lực lúc ban đầu, và một vài người đàn ông dễ dàng thuyết phục chính mình rằng nó chẳng đáng để nỗ lực.

Kể từ khi văn hoá khiêu dâm trên internet tràn lan, đàn ông dễ dàng hơn trong việc thoả mãn cái thôi thúc tình dục trong họ. Và vào năm 2011, có hẳn một thế hệ lớn lên và có thể tiếp cận với những văn hoá phẩm khiêu dâm mà chẳng gặp chút trở ngại nào từ khi họ còn trẻ tuổi.

Có rất nhiều cuộc vận động chống văn hoá khiêu dâm, và thậm chí có cả những lý thuyết về “nghiện văn hoá khiêu dâm” được phổ biến khắp nơi. Mặc dù không có bằng chứng khoa học vững chắc nào (chưa có) về

việc nghiện văn hoá khiêu dâm. Nhưng tôi có thể nói với bạn một vài điều có thật: văn hoá phẩm khiêu dâm giết chết động lực theo đuổi phụ nữ của bạn trong đời sống thực.

Đã có những hiện tượng lãnh cảm với tình dục diễn ra trên toàn thế giới, ở đó những người chồng, bạn trai và thậm chí những người đàn ông độc thân chuyển sang nghiền ngẫm phim khiêu dâm thay vì những phụ nữ họ thấy hàng ngày trong cuộc sống. Lý do thì cũng dễ hiểu thôi: xem phim khiêu dâm dễ dàng hơn, những phụ nữ nóng bỏng hơn, cuộc vui nhiều hứng khởi hơn, và lúc nào cũng được chỉ với một cú click chuột, và nó (thường) miễn phí, những cô gái chẳng bao giờ nói không, nó không mang cảm xúc gì, và cũng không có nghĩa vụ hay cam kết nào liên quan.

Vấn đề là có một vài những tác dụng phụ tiêu cực. Tác dụng phụ đầu tiên là sách báo khiêu dâm tạo nên những kỳ vọng cực kỳ, cực kỳ viển vông về tình dục, về phụ nữ, về giới tính. Sách báo khiêm dâm làm ra tiền bằng cách nhấn mạnh và cường điệu những sự lý tưởng tình dục. Tình dục trong đời thực với một phụ nữ thật thường có cả những khoảnh khắc bối rối để tìm ra xem cô ấy thích gì, bạn thích gì, ai thích kiểu nào. Nó cũng thường có cả những khoảnh khắc đê mê của sự đồng điệu cảm xúc , điều mà sách báo khiêu dâm thường không thể mang lại.

Thêm nữa, những phụ nữ thật, cho dù họ có nóng bỏng tới đâu, họ cũng vẫn có những điểm không hoàn hảo - những sự không hoàn hảo được sách báo khiêu dâm che đậy bằng trang điểm và phẫu thuật thẩm mỹ. Nếu một anh chàng đã quá quen với sự hoàn hảo trong sách báo khiêu dâm, anh ta sẽ gặp nhiều khó khăn hơn trong việc được tiếp thêm động lực bởi những cô gái anh ta thấy hàng ngày.

Vấn đề khác nữa là sách báo khiêu dâm thật dễ tiếp cận, nó thôi thúc đàn ông thủ dâm…rất nhiều. Và như chúng ta đều biết, với đàn ông, nếu

càng thủ dâm nhiều, thì lại càng hứng thú với đồ ăn và tivi, và chúng ta trở nên càng nhạt nhoà trong mắt phụ nữ và càng khó để đạt được điều gì đó.

Napoleon Hill đã có một đoạn viết nổi tiếng trong tác phẩm xuất sắc " Nghĩ và Làm Giàu" của ông ấy, gọi là "Sự biến dạng của tình dục". Hill để ý và lý thuyết hoá rằng, những người đàn ông cực kỳ thành đạt thì cũng có ham muốn tình dục cực kỳ cao. Nhưng họ không chỉ có ham muốn tình dục cực kỳ cao, nhưng họ hướng nguồn năng lượng tình dục này vào công việc và những thành tựu của họ. Thường thì họ có thể nhịn sex hoặc thủ dâm trong những quãng thời gian dài và vì thế họ cảm thấy tràn đầy năng lượng hơn.

Khoa học đang bắt đầu ủng hộ ý kiến này. Sự cực khoái, hay chính xác hơn, sự xuất tinh ở đàn ông, thực sự dẫn tới sự giải phóng các hoóc-môn và en-đô-phin, và thường dẫn tới những hành vi và động lực hữu ích.

Những người đàn ông thường xuyên thủ dâm từ độ tuổi vị thành niên thì thường thủ dâm rất nhiều và vô độ đến nỗi họ khiến cho "cậu nhỏ" của mình bị đơ trước những cảnh tượng thực tế. Khi bạn thủ dâm 3 lần một ngày trong liền một năm, bạn thường phải gồng mình lên rất nhiều và sóc dữ dội để có thể cho ra. Điều này thường dẫn tới những vấn đề tình dục và chứng liệt dương khi một người đàn ông thực sự lên giường với một người phụ nữ. Điều này là bởi vì âm hộ rất mềm, ẩm, và những kích thích nó mang lại thường rất khẽ khàng. Bạn, dù đã gồng cứng như thép, nhưng cũng không thể sẵn sàng cho cuộc ân ái.

Vậy đây là những gì tôi khuyến nghị bạn và tất cả những người đàn ông đang tìm kiếm động lực để cải thiện chính họ. Tôi đưa cho những người đàn ông chế độ kiêng thủ dâm và sách báo khiêu dâm mà đã được kiểm chứng của tôi. Thực tế, tôi vẫn theo chế độ này qua nhiều lần khi tôi muốn thêm chút động lực cho cuộc sống của mình. Tác dụng của nó thật

tuyệt vời, và rất nhiều đàn ông đã có những kết quả đáng ngạc nhiên với nó. Tôi đã nói chuyện với những người đàn ông mà chỉ ngồi quẩn quanh một góc, đọc những lời khuyên hẹn hò trong hàng năm trời mà không hề hành động, nhưng với chế độ kiêng thủ dâm và sách báo khiêu dâm của tôi, chỉ trong vòng 2 tuần thôi họ đã bước ra ngoài, gặp gỡ phụ nữ và cố gắng có được những cuộc hẹn hò.

Vậy không chần chừ gì thêm nữa…

- Chấm dứt ngay lập tức mọi thứ liên quan tới khiêu dâm. Bắt đầu ngay hôm nay. Xoá mọi thứ khỏi máy tính của bạn. Ném ngay những chiếc đĩa hay DVD mà bạn có. Và nếu bạn gặp khó khăn để kiểm soát những cơn thôi thúc trong mình, hãy tải xuống một phần mềm chặn web miễn phí và chặn mọi trang web khiêu dâm bạn biết. Điều này nghe có vẻ kinh khủng hoặc thái quá, nhưng hãy tin tôi. Bạn sẽ phải cảm ơn tôi một tháng sau đó.

- Hạn chế thủ dâm xuống 1 lần 1 tuần. Hãy lên lịch. Chọn lấy 1 ngày. Tôi thường chọn Thứ 2. Đừng đi chệch khỏi lịch của bạn! Nếu bạn muốn có động lực lớn hơn (và bạn muốn cảm thấy "hứng tình" như một cậu trai 14 tuổi), thì hạn chế thủ dâm xuống còn 1 lần 1 tuần. Nói lại nhé, chọn 1 ngày và theo sát lịch đó.

- Khi bạn thủ dâm, hãy dùng bôi trơn. Làm chậm hơn bình thường. Kéo nó dài hơn 10 phút nếu bạn có thể. Cứ từ từ thôi. Tận hưởng nó. Bạn không phải làm điều này hàng ngày, bạn đã nhớ chưa?

- Khi bạn ra ngoài hàng ngày, mỗi phụ nữ đẹp bạn thấy, mỗi cô gái nóng bỏng bạn nói chuyện cùng, tôi muốn bạn tưởng tượng xem khi bạn làm tình cùng cô ấy thì sẽ thế nào. Vẽ nó ra trong đầu bạn. Cố gắng tưởng tượng xem hình ảnh cô ấy mặc quần lót trông sẽ thế nào. Tưởng tượng cô ấy đang "thổi kèn" cho bạn. Tưởng tượng xem bạn đang chiếm lĩnh lấy cô ấy ngay ở trên phố với bao nhiêu người đang nhìn. Hãy để ý xem bạn thấy

bị kích thích thế nào. Khả năng cao là khát khao muốn đi tới và nói chuyện với cô ấy của bạn sẽ bất chợt vượt cao hơn cả mái nhà.

Hãy làm theo điều này trong vài tuần và bạn có lẽ sẽ thấy mình được tiếp thêm động lực. Nếu bạn gặp rắc rối hay từ bỏ, hãy cứ bắt đầu lại. Đừng khắt khe với bản thân mình. Nếu mọi thứ tốt đẹp, trong một vài tuần thôi, ý tưởng ra ngoài và gặp gỡ phụ nữ sẽ khiến bạn thấy hào hứng hơn những công việc nhà. Điều này tốt thôi. Vậy hãy đi ra ngoài và làm đi!

Người dịch: Nguyễn Viết Dương

CHƯƠNG 11: LÀM CÁCH NÀO ĐỂ VƯỢT QUA SỰ LO LẮNG

"Lòng can đảm không phải là không sợ hãi, mà đúng hơn nó là sự ý thức rằng có những điều khác quan trọng hơn cả nỗi sợ."

- Ambrose Redmoon.

Hãy nhớ lại lần cuối cùng bạn bị một người bạn không muốn gặp hẹn ra ngoài. Có thể đó là một gã đáng ghét ở chỗ làm. Hay ông anh rể khó ưa. Hoặc một buổi gặp gỡ được sắp đặt bởi mẹ bạn, nhằm mai mối với đứa con gái béo ú của một người bạn của bà. Hãy nghĩ về những tình huống kì quặc đó, khi mà bạn phải làm cho ai đó thất vọng. Lần cuối cùng bạn phải bịa ra một lý do lịch sự chỉ để tránh gặp một ai là khi nào? Bạn có nhớ bạn đã cảm thấy ra sao không? Rất tệ.

Từ chối một người là tình huống vô cùng ngượng nghịu và khó xử mà không ai muốn, dù bạn nói ra câu từ chối ấy một cách trắng trợn *(Mày hãy cút đi và để tao yên)* hay một cách tế nhị, nhẹ nhàng *(Thực ra cuối tuần này tôi rất bận rộn, chúng ta hãy gặp nhau lần sau nhé)*. Trên thế giới này, hiếm có ai lại muốn mình trở thành một kẻ khốn nạn đi làm tổn thương người khác. Và thử tưởng tượng xem ngày nào bạn cũng phải từ chối một ai đó. Trên thực tế, bạn không thấy hài lòng mà chỉ thấy bực bội và tẻ nhạt. Sự thật này cũng giải thích lý do tại sao phụ nữ thường than phiền về những gã cố ve vãn họ hay những gã trông có vẻ đáng ngờ - họ buộc phải từ chối dù việc khước từ không hề dễ chịu và thoải mái.

Đàn ông nghĩ rằng phụ nữ là những sinh vật ích kỉ mà thường nghĩ mình ở cơ trên trong mối quan hệ và cười nhạo đàn ông, có quyền quyết định thằng đàn ông nào xứng đáng được cùng họ làm tình và thằng đàn ông nào thì nên lẻ bóng cả đời.

Nhưng hóa ra mọi thứ không phải vậy. Nghĩ thật kĩ. Tại sao phụ nữ phải tốn từng đó thời gian và công sức cố gắng làm đẹp? Tại sao họ tới những quán bar độc thân, tham gia vào những trang web hẹn hò và đi xem mặt những người đàn ông không quen? Họ không làm vậy để biến việc từ chối những người đàn ông thành thú vui. Họ làm vậy chỉ bởi họ cũng là những cá thể cô đơn và như bất cứ ai, cần có một ai đó. Họ muốn gặp một người đàn ông, nhưng không chỉ là một người đàn ông. Người đàn ông đó phải tuyệt vời, tự tin, lịch lãm, hài hước, thú vị và cuốn hút. Một người đàn ông tự tin nhưng cũng có lúc yếu đuối, bộc lộ tình cảm một cách chân thành.

Những người phụ nữ mong cầu BẠN hãy là người đó. Cô ấy không từ chối bạn, cô ấy đang âm thầm cổ vũ bạn. Mỗi lần có một chàng trai tiến đến, tâm can cô ấy đang gào thét "Làm ơn, làm ơn, hãy là người đó. Hãy là người đàn ông hấp dẫn tới mức mà em không thể để anh đi." Nhưng ngay lập tức, chàng trai lắp bắp mở lời gọi đồ uống, pha những trò đùa nhạt nhẽo về thời tiết. Bầu không khí khó chịu này buộc cô gái phải khước từ thêm lần nữa. Đôi khi, họ thậm chí còn chẳng nói chuyện với nhau lâu được đến mức vậy... Ngay trước khi chàng trai kịp bắt chuyện, anh ta đã không có cơ hội rồi. Có thể bởi anh ta trông hệt như một chú hề với mái tóc ba tháng không chải, say khướt tới mức chả nhìn thẳng vào mắt cô ấy đến một lần.

Đó cũng là lý do tại sao khi yêu phụ nữ sẵn sàng bỏ qua vài thứ lỗi lầm ngốc nghếch của đối phương. Họ thậm chí sẽ cho những người này thêm nhiều cơ hội.

Cô ấy khích lệ bạn, là fan hâm mộ lớn nhất của bạn. Cô ấy tự nhủ trong lòng "Có thể hôm nay anh ấy quá rụt rè để rủ mình đi hẹn hò, nhưng không sao mình sẽ kiếm cớ gọi cho anh ấy, để anh ấy có thể chủ động ở lần

tới..." Cô ấy tha thiết mong bạn tán tỉnh cô ấy thành công, nhiều như bạn đang mong vậy.

Tất cả những cô gái trong quán bar, quán cafe, trên trang mạng hẹn hò đều kì vọng bạn trở thành người đàn ông tuyệt vời. Kiểu người đàn ông làm họ thấy thời gian lắng đọng, mang tới cho họ những trải nghiệm chưa từng có. Họ kì vọng bạn là người định mệnh ấy. Và khi họ từ chối, không phải bởi tính cách họ vậy hay họ có cái tôi cao, hay họ chê bạn thấp, cơ bắp không nhiều. Chỉ là cảm giác bạn mang lại không như họ kì vọng. Bạn không mang cho họ bất ngờ, không khiến họ cười, không làm cho họ quên đi cả thực tại. Bạn không có những điều mà cô ấy tìm kiếm hằng đêm: một người đàn ông giúp cô ấy thấy cuộc đời sinh động hơn.

Lần tới nếu bạn tiếp cận một ai đó - và tin tôi đi, chuyện này thường xảy ra – hãy nhớ rằng cô ấy đang khích lệ bạn. Một cách âm thầm, cô ấy cũng mong bạn làm nên chuyện, nhiều như bạn đang mong. Trong tích tắc, cô ấy chính là fan hâm mộ lớn nhất cuộc đời bạn. Bạn là người có nhiệm vụ cất lời. Bạn là người kiểm soát mọi thứ. Bạn luôn luôn kiểm soát mọi thứ. Bạn thúc đẩy cuộc nói chuyện tiến về phía trước. Lúc này chính là khi những người đàn ông thay đổi. Chỉ một hành động nhỏ thôi như mở lời, dịch chuyển đôi chân theo đúng hướng hoặc nghe một cuộc điện thoại cũng đã làm nên chuyện rồi. Nhưng họ không làm. Nỗi sợ của việc phải hành động có lý như đã nhắc ở chương trên quá lớn, họ bị choáng ngợp. Và thế là bể kèo!

Suy cho cùng, dù bạn có cố gắng đọc bao nhiêu, học hỏi bao nhiêu, quan sát bao nhiêu về việc hẹn hò, hấp dẫn phụ nữ, nếu bạn không hành động, chuyện sẽ chẳng đi đến đâu.

Khả năng rất cao là nếu bạn đang đọc những dòng này, đây không phải là cuốn sách đầu tiên về hẹn hò và thu hút nữ giới mà bạn đọc. Một số

người thậm chí trở nên nghiện những cuốn sách self-help hướng dẫn hẹn hò. Họ đọc liên tục, nghiền ngẫm nhưng không bao giờ hành động. Họ coi việc đọc và thu thập các thông tin, lời khuyên như một cách để tránh phải chủ động hẹn hò. Khi họ đọc hết cuốn sách dày 150 trang về nghệ thuật thu hút người khác giới, họ tưởng họ đang và đã làm được điều gì đó. Một khi ảo tưởng đó còn tồn tại, họ còn trốn tránh sự sợ hãi của chính mình: phải đi ra ngoài kia, đứng trước mặt một cô gái bất kì, thể hiện sự chân thành, cho thấy mình yếu đuối, và sẵn sàng chấp nhận lời từ chối. Chuyện này không hề mới lạ. Ngành công nghiệp sách self-help hướng dẫn hẹn hò đã tìm cách giải quyết vấn đề này trong hàng thập kỉ. Những lời khuyên về hẹn hò cũng thế. Nhưng tới thời điểm này, vẫn chưa có nhiều tiến triển trong việc thúc đẩy và giúp đỡ người ông làm thế nào để chủ động.

Lời khuyên cổ điển cho họ luôn là hãy nhảy thật mạnh vào vùng biển sâu rộng, bạn sẽ học được cách bơi. Đó là ý tưởng rằng nếu bạn sợ hãi đến mức tê liệt mỗi khi tiếp cận một người khác giới thì lựa chọn tốt nhất là bạn hãy tham gia vào một trại hè hay một chương trình mà ở đó những người hướng dẫn trại hè sẽ trực tiếp dẫn bạn tới các quán bar, trì chiết ép buộc bạn cho tới khi bạn gặp được cả thảy là 25 cô gái trong đêm đó. Những chuyện bạn làm và bạn nói có thể không đúng đắn và phù hợp, nhưng ít nhất là bạn đã nhấc mông dậy và thực hành rồi.

Vấn đề chính của việc chủ động hẹn hò với tần suất nhiều lần trong một đêm là nó chỉ mang tính nhất thời, nó không tạo ra được những thói quen lâu dài về sau. Có một cách đơn giản và ít áp lực hơn để giúp bạn đạt được kết quả lâu dài trong việc chế ngự nỗi lo lắng.

CẨM NANG CHẾ NGỰ NỖI LO LẮNG

Sợ hãi là chuyện bình thường. Ai cũng biết sợ, nỗi sợ tiềm ẩn trong mỗi chúng ta. Bí quyết không phải là tìm cách loại bỏ nó, mà là học cách

sống cùng nó.

Dù rất nhiều người có kinh nghiệm trong ngành đã nhận ra rằng nỗi sợ hãi và sự lưỡng lự là tác nhân chính khiến người đàn ông thất bại trong chuyện hẹn hò, thì họ cũng chưa nhận ra điều này: chúng ta không thể loại bỏ nỗi sợ hãi, chúng ta chỉ có thể giảm bớt nó và tìm cách thích ứng cùng. Nói rằng bạn muốn xóa bỏ hết nỗi sợ hãi cũng giống như nói rằng bạn muốn xóa bỏ hết sự buồn bã, tức giận. Nghe như là một mục tiêu hoành tráng nhưng các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc đè nén và trốn tránh các cảm xúc sẽ chỉ khiến tình hình tệ hơn khi các cảm xúc này xuất hiện ở lần sau. Thay vào đó, tôi khuyên các bạn hãy học cách thích ứng với những cảm xúc tiêu cực của chúng ta, biến nó trở thành những hành vi tích cực.

Ví dụ, người đang tức giận sẽ được khuyến khích để chuyển hướng sự giận dữ của họ sang những hoạt động có tính năng suất – tập thể dục, làm việc, viết thư để bày tỏ cảm xúc của mình, v.v. Việc lẩn tránh hoặc cố làm lơ cơn giận của chính mình sẽ làm cho những cơn giận ngày sau có hậu quả đáng sợ hơn.

Khi người bạn gái đầu tiên của tôi nói lời chia tay, tôi đã đưa ra một quyết định đầy cảm tính. Tôi đã nằm dài trên giường và suy sụp trong hai tuần trời.Tôi bị tổn thương và tôi giận dữ nhưng việc nằm dài trên giường chỉ càng làm cảm xúc của tôi tiêu cực hơn. Tôi nhận ra đó là một việc làm nực cười và vô tác dụng. Nếu như tôi buộc phải chịu đựng những cảm xúc tiêu cực thì tôi thà biến nó thành những hoạt động có ý nghĩa còn hơn.

Vì vậy tôi quyết định chuyển sang hướng đi mới. Tôi quyết định rằng tôi sẽ đầu tư cho bản thân thật tốt để cô ấy phải cảm thấy hối hận vì đã rời xa tôi. Nguồn cảm hứng cho hành động này của tôi chỉ đơn giản là muốn phục thù. Tôi đã làm nó vì sự thù hằn của chính mình.

Lần đầu tiên trong đời, tôi đi tập gym. Tôi học nhiều hơn. Tôi ra ngoài chơi với những người bạn khác giới và mua vài bộ quần áo mới. Tôi tới các bữa tiệc với những người tôi lần đầu gặp. Toàn bộ quãng thời gian đó, nguồn năng lượng của tôi là sự giận dữ và tổn thương mà tôi có với người bạn gái cũ của mình. Tôi phải trở thành một người tuyệt vời và xuất sắc tới mức mà cô ta phải cảm thấy hối hận vì đã chia tay với tôi.

Bạn cũng có thể làm tương tự như vậy đối với nỗi sợ hãi và lo lắng của mình.

Việc hiểu rằng mình cần phải loại bỏ nỗi lo âu khi ở bên cạnh phụ nữ luôn có tác dụng ngược, nó làm bạn càng sợ hãi hơn và khuếch đại nỗi sợ ấy. Các nghiên cứu về thần kinh cho thấy nỗ lực lảng tráng sự thật rằng mình sợ hãi chỉ càng làm cho nỗi sợ ấy trở nên lớn mạnh hơn.

Nếu bạn từng chơi thể thao và được đặt vào tình huống chỉ cần một cú đánh của bạn sẽ tạo nên chiến thắng chốt hạ, bạn sẽ hiểu. Khi bạn càng nghĩ về áp lực, về tình huống đó và càng cố gắng để tự thư giãn bản thân, bạn càng cảm thấy lo lắng và không yên.

Cách để giải quyết vấn đề tốt nhất là chấp nhận, hiểu và khai thác nó để cải thiện bản thân mình.

Trong kinh Phật có câu "Những gì bạn chống lại sẽ vẫn tồn tại" Và điều đó đúng ở trong trường hợp này.

Cách xử lý nỗi lo lắng và sợ hãi phù hợp nhất là đón nhận nó, hiểu rằng nó là những phản ứng bình thường và là một phần của con người trong bạn, và đừng cố gắng giấu diếm nó trước mặt cô gái mà bạn đang cưa.

Hãy nghĩ về những điều mà bạn giỏi nhất. Có thể bạn là một người nhân viên tốt ở chỗ làm. Bạn đã từng là ngôi sao tennis hay cờ vua ở

trường học. Bạn là một diễn giả tuyệt vời, xuất sắc, v.v Tất cả các hoạt động trên, khi bạn thử sức liều mình (ở một trận tennis lớn, chủ trì một cuộc họp quan trọng, thuyết trình trước đám đông), bạn đều cảm thấy mình bồn chồn. Nhưng sự bồn chồn ấy làm bạn chùn chân hay nó kích thích bạn tiến bước?

Tôi từng rất thích được diễn thuyết trước lớp học vì tôi rất giỏi khoản này. Trước mỗi lượt thuyết trình, tôi đều cảm thấy hồi hộp. Tôi đã chủ trì tổng cộng 75 buổi hội thảo và nói chuyện về công việc kinh doanh của mình trong vòng 5 năm qua. Trước mỗi buổi hội thảo tôi đều lo lắng. Nhưng cảm giác lo lắng đó rất tốt. Nó làm tôi tự tin hơn vào khả năng của mình. Nó ở gần với ranh giới của sự phấn khích. Tôi hiểu rằng tôi sẽ làm cho moi người hài lòng, họ sẽ yêu quý tôi. Vậy nên dù tôi có đang lo lắng để bước ra, tôi vẫn không thể ngừng chờ đợi. Giống như những vận động viên chuyên nghiệp không thể ngủ được trước trận đấu quan trọng của đời mình. Họ lo lắng, nhưng họ vẫn mong chờ để được xuất hiện trên sân đấu. Họ tự tin tỏa sáng trên những áp lực và lo lắng của chính mình.

Những nghiên cứu về tâm lý học cho thấy con người làm việc tốt hơn khi ở trong trạng thái lo lắng. Trên thực tế, yếu tố quyết định không phải sự lo lắng mà là sự tự tin của người đó vào năng lực thể hiện bản thân. Vấn đề không nằm ở nỗi lo, mà nằm ở cách bạn cảm nhận năng lực của mình. Càng thiếu tự tin vào năng lực cá nhân, những nỗi lo trong bạn càng lớn và cản trở bạn thành công. Ngược lại, khi bạn cảm thấy mình có năng lực, những nỗi lo sẽ giúp bạn đạt được kết quả mong muốn. Đó là điểm mấu chốt tại sao các lời khuyên, quy tắc hẹn hò không thể giúp bạn tiến triển trong các mối quan hệ. Những lý thuyết hẹn hò này giải thích các trường hợp phức tạp, đưa cho bạn hàng ngàn kiến thức để thực hành và ghi nhớ, giới thiệu những mẫu phụ nữ kén chọn và mô tả họ phức tạp, khó tán tới mức phải thất bại 1000 lần thì mới mong có một lần thành công. Điều

này làm các quý ông chưa hoặc hoàn toàn không có kinh nghiệm tình trường sợ mất mật.

Nhưng đúng ra phải nói điều ngược lại. Rằng một người phụ nữ cuốn hút không hề phức tạp chút nào. Và miễn là bạn có khả năng dẫn dắt cuộc trò chuyện, khả năng cao bạn sẽ thu hút người khác giới. Bạn không cần phải học, thứ bạn cần là làm. Những nỗi sợ không biến mất, chúng ở đấy để bạn trau dồi, tích lũy và giúp bạn trưởng thành.

Tôi vẫn thấy hồi hộp mỗi lần ở gần một cô gái xinh mà tôi không quen, dù tính tới nay tôi đã tiếp cận khoảng hơn 2000 cô gái. Tôi vẫn thấy hồi hộp mỗi khi tôi hôn một ai, dù tính tới nay, tôi hẳn đã có ít nhất là 300 nụ hôn rồi. Tôi vẫn thấy hồi hộp mỗi khi dẫn bạn gái về nhà, dù tính tới nay tôi đã ngủ cùng hơn 100 cô.

Nỗi sợ không biến mất, chúng vẫn ở đấy. Thứ thay đổi là lòng tự tin và tính dễ tổn thương. Năm 2005, tôi yếu đuối và tự ti kinh khủng. Tôi điên cuồng muốn biết cách mà phụ nữ suy nghĩ về tôi và luôn luôn nghi ngờ khả năng giao tiếp của tôi với người khác giới. Tất cả sự tự ti, nghi ngờ, băn khoăn này gộp lại và khuếch đại tính rụt rè trong tôi. Chúng làm tôi không chịu nổi.

Rất nhiều người lầm tưởng Tự Tin là ngông cuồng, không biết sợ hãi. Nhưng sự tự tin đơn giản chỉ là cảm nhận nỗi sợ nhưng không để nó lấn át bạn mà thôi. Tự tin nghĩa là bạn hiểu rằng, có những điều còn quan trọng hơn cả nỗi sợ của mình nữa.

Nếu những việc tôi làm, những lời tôi nói là nguyên nhân khiến cuộc hẹn đổ bể (và chuyện vẫn thường diễn ra như vậy) thì tôi chẳng hề bận tâm. Điều ấy không làm thay đổi cách tôi cảm nhận bản thân tôi, không làm thay đổi lòng tự tin của tôi rằng tương lai, tôi vẫn có thể bắt chuyện cùng ai đó. Điều quan trọng không phải là mức độ của sự sợ hãi mà là

năng lực của bạn trong lĩnh vực bạn đang làm. Lúc này, bạn hẳn đang nghĩ tôi huênh hoang vì tôi đã nói chuyện cùng hàng tá cô gái, còn những chàng trai không có kinh nghiệm với phụ nữ thì sao?

Câu hỏi này hay. Bởi vì đó CHÍNH là cách bạn đang tự dần dần hình thành tính tự tin và năng lực bản thân, kiểm soát lòng sợ hãi.

Trong quá khứ, khi phải giải quyết việc không muốn bị từ chối, mọi chuyên gia tình cảm đều đưa ra câu nói này "ném anh ta xuống biển và anh ta sẽ học được cách bơi". Nếu bạn không muốn tiếp cận những người phụ nữ ngẫu nhiên, các chuyên gia này sẽ buộc bạn phải liều lĩnh, đẩy bạn vào những tình huống khó xử hòng khiến bạn sợ mất mật. Một khi bạn đã trải qua những tình huống tệ nhất có thể, thì đơn giản làm sao, các tình huống xã hội đời thường trở nên dễ dàng hơn. Nó giống như việc một người muốn giữ dáng và họ ngay lập tức bị đặt vào một đường chạy dài hơi. Nó có tác dụng, nhưng, nó là một trải nghiệm không mấy thú vị và dễ chịu chút nào. Đường chạy marathon – dù nó có nực cười, đau đớn, và khó khăn tới đâu – sẽ giúp bạn thu được vài thành quả tốt, nhưng lại không thể tạo cho bạn một thói quen lâu dài. Đường chạy marathon kết thúc và những người tham gia không bao giờ muốn chạy thêm một lần nữa. Một thời gian sau, họ sẽ lại quay trở lại với thân hình phì nhiêu trước kia.

Chuyện này cũng xảy ra với nỗi sợ của chúng ta.

Để hạ gục nó, chúng ta cần có những bước tiến chậm rãi, chắc chắn từng ngày. Không phải một bước, cũng không phải sự đột phá. Dành một quãng thời gian sau buổi trưa hay buổi sáng của bạn để tiến tới hỏi giờ vài người phụ nữ. Cứ làm như vậy hằng ngày, không cần hơn, chỉ cần hỏi về giờ giấc hôm nay. Chọn một hành động dễ dàng, thực hiện nó liên tục trong một quãng thời gian cho tới khi bạn không còn cảm thấy ngượng ngùng khi làm việc đó. Và ngày tiếp theo, bạn ra ngoài, gặp 10 cô gái, hỏi

giờ họ và đi xa hơn một chút bằng câu "Ngày hôm nay của cô như thế nào?" Cứ như vậy từng ngày, bạn thêm nhiều câu hỏi hơn. Chậm rãi tiến triển cho tới khi bạn có đủ dũng khí tiếp cận với một người khác giới, nói rằng bạn thấy cô ấy thật quyến rũ và bạn muốn cả hai có một cuộc hẹn hò. Bạn sẽ thấy bất ngờ rằng bạn không còn cảm thấy ngượng ngùng nữa.

Nếu bạn giống như những người khác và duy trì thói quen này, bạn sẽ dần cảm thấy mình tràn đầy nhựa sống, thích thú khi được ở bên một người phụ nữ mới. Kết quả là bạn có khả năng tiếp cận bất cứ cô gái nào bạn muốn ở bất cứ hoàn cảnh nào, dễ dàng nói với cô ấy rằng bạn thích cô ấy. Bạn không phải lo lắng sẽ nói gì hay phải thể hiện ra sao. Trong mọi tình huống, bạn đều có thể ứng biến được: tán tỉnh một cô gái, viết email cho cô ấy, xin số điện thoại, thoải mái nói về chuyện tình dục, v.v.

Vấn đề là ở chỗ bạn biết cách thể hiện như nào. Làm sao nếu bạn quá sợ việc hôn 1 cô gái trong buổi hẹn? Hãy thử thách bản thân với việc nắm tay trước. Khi bạn đã mạnh dạn nắm tay được đôi lần, hãy ôm cô ấy thật chặt, chỉ vậy. Khi bạn đã mạnh dạn nắm tay và ôm được đôi lần, hãy đặt lên má cô ấy một nụ hôn. Và cuối cùng, sau đôi lần mạnh dạn từng bước, bạn hãy hôn lên môi cô ấy.

Tất cả các chặng này có thể với cùng một cô gái, và thậm chí trong chỉ một cuộc hẹn. Nhưng yếu tố quan trọng là tiếp cận từ từ chứ đừng vội vàng mong mình có thể ngủ với cả tá cô chỉ sau một tuần thử nghiệm.

Hãy linh hoạt. Các trường hợp khác cũng có thể là:

- Tìm cách giữ mạch cuộc nói chuyện, thoải mái kể về bản thân

- Thử gọi và ngỏ lời mời cô ấy đi hẹn hò

- Tán tỉnh

- Thể hiện hứng thú, nói với cô ấy rằng bạn bị thu hút bởi cô ấy

Các bước này đòi hỏi bạn tập trung và chuẩn bị kĩ càng, đừng mong mỏi tiến từ 0 tới 100 chỉ trong một đêm. Thay vào đó, bạn phát triển chậm rãi nhưng chắc chắn, không chỉ xây dựng được sự tự tin mà còn làm cho quá trình tiếp cận ấy trở nên dễ chịu, không còn áp lực.

Một điều đặc biệt trong phương pháp này là nó giúp bạn quen dần với nỗi sợ của mình, trở nên tự tin và mạnh dạn hơn để hẹn hò. Tiếp tục duy trì phương pháp này, nó là cách giúp bạn có một đời sống tình cảm hạnh phúc, bền vững. Điều tôi muốn nhắc bạn trước khi chuyển sang phần tiếp là bạn chỉ nên tập trung vào một đối tượng ở một thời điểm. Khi tôi nói "tập trung" vào một thứ ý tôi là chỉ hành động tương tác vào một thời điểm. Nếu bạn không muốn lo lắng khi tiếp cận nữ giới, đừng lo lắng làm sao để xin được số điện thoại hay khi nào là phù hợp cho nụ hôn, hay bạn phải viết tin nhắn gì cho cô ấy. Chỉ tập trung vào việc làm sao để tiếp cận.

Nhưng cũng vì lẽ đó, khi bạn muốn tỏ ý cần quan hệ tình dục, thì đừng tập trung vào việc tiếp cận. Một cách lảng tránh rất điển hình của các quý ông sợ hãi "bước tiến xa hơn" (quan hệ phát triển, tình dục, yêu đương, v.v.) là họ sẽ dùng chính các bước tiếp cận để trốn tránh người phụ nữ.

Và thế là sẽ có khối cô gái xinh đẹp căm ghét họ, vì họ sẽ chỉ xin số cô gái ấy rồi rời đi mà không tìm cách để phát triển mối quan hệ. Họ tự biện hộ là họ chỉ muốn thử tiếp cận thôi. Khi vấn đề của họ không phải là việc tiếp cận mà là việc quan hệ tình dục với phụ nữ.

Một lần nữa, hãy nhớ bạn cần có ý thức bản thể. Làm từng thứ một, chậm rãi cho tới khi bạn không chỉ cảm thấy thoải mái mà còn hào hứng về nó. Sự hào hứng và nhiệt huyết này sẽ dần chuyển thành những lo lắng cũng là động lực để bạn tiếp tục.

Một chàng trai lần đầu hẹn hò nên thử bắt chuyện trước. Sử dụng hứng thú bạn có khi trò chuyện để giao tiếp cởi mở hơn, thể hiện sự chú ý của bạn tới cô ấy. Khi đã có được sự hòa hợp và vào đà cho cuộc nói chuyện, hãy ngỏ ý lời hẹn hò. Chắc chắn anh chàng ấy sẽ gặp được những cô gái rất tuyệt.

Nghe thì có vẻ khó khăn nhưng ở ngoài đời, nó không khó như vậy. Các bước rất đơn giản và nếu bạn đủ tập trung, không bị xao lãng bởi mớ lý thuyết khuôn mẫu nhàm chán, mọi thứ rất nhanh chóng, rõ ràng.

Một chàng trai không có kinh nghiệm hẹn hò đã được tôi giúp. Chỉ trong vài ngày cậu ấy đã mạnh dạn nói chuyện với một cô gái xinh đẹp trên phố, hỏi cô ấy có muốn đi uống cà phê không. Tổng cộng đã có 3 anh chàng "được" mất trinh nhờ tôi. Một trong số họ thậm chí đã 29 tuổi. Một người khác 25 tuổi. Tôi cũng có một khách hàng "đã ngủ" với hai cô gái chỉ trong một tuần nhờ áp dụng phương pháp này.

Nếu bạn muốn thử áp dụng phương pháp này, hãy đọc phần "Tìm hiểu thêm" ở cuối cuốn sách.

DŨNG CẢM VÀ TÁO BẠO

Dũng cảm được hình thành khi bạn biết mình sợ hãi nhưng vẫn hành động. Bất cứ khi nào bạn sợ hãi làm gì hay bị kìm hãm bởi một bàn tay vô hình, hay bất chấp đẩy mình về phía trước. Bằng cách đó, bạn đang tạo ra lòng can đảm.

Can đảm là một thói quen, một dạng của kỉ luật. Nó đòi hỏi bạn hành động cương quyết kể cả khi trong thâm tâm chùn bước. Sự khác biệt giữa can đảm và kỉ luật là can đảm để hành động ngược với nỗi sợ, kỉ luật để hành động ngược lại với sự lười biếng.

Bạn nuôi lớn lòng can đảm như các múi cơ. Bài tập từng-bước được nhắc tới ở phần trước là cách bạn hình thành lòng can đảm. Càng dũng cảm, bạn càng hành động quả quyết.

Để hành động quả quyết, bạn cần phải có lòng tự tin. Việc hỏi giờ một cô gái chỉ cần rất ít can đảm và không phải một hành động quả quyết. Nó chỉ là giao tiếp cơ bản, bình thường.

Tiến tới một nhóm 6 người, nói chuyện với cô gái xinh đẹp nhất, cho cô ấy biết bạn thấy cô ấy cuốn hút nhường nào và muốn mời cô ấy đi chơi, là một hành động can đảm. Nó cần rất nhiều dũng khí để chen vào một cuộc trò chuyện và một chút sẵn sàng để chấp nhận bị tổn thương.

Bạn cần biết điều này. Bạn đang cắt ngang một cuộc trò chuyện, và điều đó khá bất thường. Nhưng nếu bạn không làm vậy, bạn sẽ mãi là một người vô hình.

Đây cũng là một lỗi thường gặp bởi những người Xa Cách Xã Hội. Họ ít khi giao tiếp nên hành xử luôn luôn liều lĩnh. Vấn đề là họ còn không ý thức được họ đang liều lĩnh.

Tôi từng làm việc với một người rất ít giao tiếp. Khi chúng tôi đi thang cuốn lướt qua một cô gái xinh đẹp ở trong trung tâm mua sắm, tôi bảo anh ta rằng anh ta nên thử ra bắt chuyện. Ngay lập tức, anh ta chạy ngược lại thang cuốn và bắt chuyện với cô gái này.

Rõ ràng hành động ấy là kì quặc. Nếu như anh ta ý thức được điều đó thì tức là anh ta đang liều lĩnh. Nhưng nếu anh ta không biết mình đang hành động kì quặc thì chắc chắn anh ta đang làm cô gái sợ mất mật. Vậy nên cần thiết để hiểu rằng, nhận thức rằng bạn đang làm một điều bất thường khi bạn: tiếp cận một cô gái lạ, thử hôn cô ấy ở một nơi xa, mời cô ấy đi chơi chỉ sau lần đầu gặp, v.v.

"Em biết đấy, anh chưa bao giờ làm vậy, và anh cũng biết đây là lần đầu tiên chúng mình gặp nhau nhưng anh thực sự muốn mời em đi ăn tối nay."

"Xin lỗi, thật là tùy tiện quá nhưng anh nghĩ em trông thật dễ thương và muốn làm quen với em."

Bạn càng táo bạo, bạn càng tạo ra nhiều sức hút. Những hành động này thể hiện một chút tính dễ bị tổn thương và tạo ra sự thu hút trái dấu giữa hai người. Nếu bạn chỉ giả bộ hỏi giờ một cô gái, bạn sẽ không tạo ra ấn tượng gì. Phần lớn họ sẽ chỉ đáp lại câu hỏi giờ của bạn. Lời từ chối tệ nhất sẽ chỉ là "Ồ xin lỗi, tôi không mang đồng hồ" hoặc câu tương tự. Nhưng nếu bạn ra ngoài, ngỏ ý mời họ đi chơi, bạn chắc chắn sẽ nhận lại những phản ứng rõ ràng hơn. Lời đồng ý hơi lo lắng nhưng cũng hứng khởi, hoặc một lời từ chối đanh thép. Nếu bạn thậm chí tiến xa hơn và thử hôn cô ấy bất ngờ, đó sẽ là một cái gật đầu cuồng nhiệt hoặc lời từ chối thẳng thừng.

Trọng tâm là: **càng táo bạo, càng dễ thu hút**. Cũng đã từng có cuộc tranh luận về những hành động quá khích. Vậy nên thần chú tôi dạy cho học trò của mình luôn là "Luôn luôn chọn thứ "hơn"". Bất cứ khi nào ngờ vực hành động của mình, hãy "hơn" một chút. Chọn hành động can đảm hơn. Vì nếu cứ chờ đợi một cơ hội dễ dàng hơn thì sự thu hút cũng sẽ bị giảm bớt. Nhưng những hành động táo bạo thì lại tạo ra bước đột phá. Lưu ý rằng sự táo bạo phải đi cùng cách nói chuyện hấp dẫn. Nếu chỉ hành động liều lĩnh, không buông thì cơ hội cao bạn sẽ thu hút nữ giới, được quan hệ cùng họ (trong quán bar hay ở party) nhưng mối quan hệ sẽ không lâu dài nếu thiếu đi cách giao tiếp lôi cuốn, lịch thiệp để các nàng mê mẩn. Hãy tạo cho mình một lối sống phóng khoáng, tính cách thú vị, hướng tới các đối tượng nhất định, hành động quả quyết, theo đuổi họ không ngại ngần. Nhưng tất cả đều không thể giúp bạn duy trì hứng thú của nàng dài lâu nếu

bạn không thể bộc lộ bản thân và tính cách của mình. Phần 5 sẽ giúp bạn hoàn chỉnh lối giao tiếp và làm thế nào để tạo ấn tượng tốt với bất kỳ ai bạn gặp.

Người dịch: Nguyễn Hồng Nhung

PHẦN 5: NÓI THẬT

CHƯƠNG 12: Ý ĐỊNH CỦA BẠN

"Hình thức thấu hiểu con người cao nhất mà ta có thể đạt được là tiếng cười và lòng trắc ẩn."

- Richard Feynman, nhà vật lý học

Trong Chương 4, ta đã bàn về việc khả năng dễ bị tổn thương chỉ có tác dụng khi được giao tiếp vô điều kiện - ví dụ, khi bạn khen một cô gái hoặc thể hiện mình, bạn không có động cơ thầm kín, mả chỉ đơn giản là thể hiện mình.

Trong chương này, tôi muốn khai thác ý này sâu hơn.

Có thể nói đàn ông và phụ nữ gần như nói hai ngôn ngữ hoàn toàn khác nhau. Đàn ông thường giao tiếp qua sự thật, câu chuyện và dữ liệu. Ta bàn luận thống kê thể thao, ta sửa xe hồi cuối tuần trước như thế nào và định sẽ đi đâu vào tháng tới. Nếu một người đàn ông bảo, "Hẹn gặp lúc 6 giờ chiều." anh ta thường nói với nghĩa đen. Nếu môt người đàn ông bảo bạn rằng anh ta từng tuyển thủ bóng rổ giỏi nhất trường đại học, bạn hiểu theo nghĩa bề mặt, dù cho anh ta có thể hơi nói quá. Nếu một người đàn ông bảo anh ta không thích bạn, điều đó có nghĩa hai người không còn là bạn nữa và bạn đi được rồi.

Phụ nữ giao tiếp nhiều về cảm xúc và đặc biệt là thông qua ý định. Tất nhiên, họ vẫn chú ý đến thực tế và câu chuyện trên bề mặt, nhưng điều thực sự được giao tiếp đến họ là ý định và cảm xúc đằng sau.

Đó là giao-tiếp-tầng-nghĩa-dưới.

Đó là lý do tại sao bạn gái của bạn có thể nổi giận và nói rằng cô ấy ghét khi bạn mới đêm qua đi chơi với bạn bè mà hôm sau nằng nặc đòi cùng bạn đi tham gia giải bowling hàng tuần và không nhìn ra mâu thuẫn trong lời nói của cô ấy. Trong đêm trước, cô ấy cảm thấy bạn không ngó ngàng gì tới cô ấy. Trong đêm hôm sau, cô ấy cảm thấy an tâm với bạn và muốn bạn vui vẻ. Vấn đề thật ra không phải ở bạn bè của bạn, mà chỉ là cảm giác được trân trọng của cô ấy.

Chẳng cần nói nhiều, mấy chuyện kiểu này hay khiến cánh mày râu muốn phát điên, thường là kéo dài cả đời.

Đó là lý do tại sao đàn ông thường gọi phụ nữ là "điên khùng", "thần kinh", "không ổn định", "không lý trí", hay "con điếm".

Việc đàn ông quên mất cảm xúc và ý định bên dưới những gì phụ nữ nói thường khiến phụ nữ cảm thấy đàn ông "vô tâm", "lạnh lùng", "khốn nạn", "ích kỷ", hoặc rằng họ "không lắng nghe".

Chúng ta lắng nghe, chỉ là ta không quen với giao-tiếp-tầng-nghĩa-dưới.

Đó là lý do tại sao một người đàn ông có thể học những lời lẽ và cử chỉ tán tỉnh tốt nhất, bước vào một quán bar và thực hiện y như vậy nhưng không có hiệu quả gì cả. Người phụ nữ nghe thấy những lời đó, nhưng họ lắng nghe ý định của anh ta. Và nếu ý định của anh ta nói rằng, "Tôi muốn gây ấn tượng với cô, làm ơn thích tôi đi," thì lời lẽ hay ho thế nào cũng không quan trọng. Cô ấy sẽ không thèm nghe nữa.

Mặt khác, nếu một người đàn ông có ý định đúng đắn, anh ta nói bất kỳ điều gì cũng có thể đạt được mục đích. Trong Chương 4, tôi kể câu chuyện về khoảng thời gian bạn của tôi đi xung quanh hỏi các cô gái rằng liệu cậu ta có thể tè vào mông của họ không. Tất nhiên, lời lẽ hoàn toàn

nhảm nhí, và tất cả cô gái mà cậu ta tiếp cận - cả người từ chối lẫn người về nhà với cậu ta - chẳng để tâm gì đến câu nói của cậu ta cả.

Nhưng ý định của cậu ta thì to và rõ: tôi không quan tâm cô nghĩ gì, tôi muốn vui vẻ tối nay, và vui vẻ của tôi thì hơi bị khủng đấy. Tất nhiên, điều này dọa một số cô gái sợ. Nhưng một khi cậu ta tìm được người thích ý định đó, cô ấy chốt ngay và luôn.

Đó là một ví dụ hơi quá một chút, nhưng dưới đây là một ví dụ khác bình thường hơn rất nhiều.

Lời khuyên tán tỉnh thường bảo đàn ông đừng nên khen một người phụ nữ quá sớm hoặc quá thường xuyên. Lý do là vì đa số đàn ông đọc lời khuyên tán tỉnh có ý định tồi: họ thiếu tự tin và tìm cách xác nhận bản thân thông qua tình dục và tình cảm của phụ nữ. Vì vậy khi một người đàn ông khen một cô gái vì tâm hồn họ nghèo nàn, điều này sẽ khiến cô gái cảm thấy khó chịu và bị vật chất hoá.

Giờ nếu một người đàn ông khen một người phụ nữ xuất phát từ sự trân trọng chân thành, cô gái sẽ nghe ý định của anh và cũng sẽ chân thành trân trọng anh ta.

Chọc ghẹo hay còn gọi là “dẹo gái” cũng là một ví dụ. Rất nhiều đàn ông, khi lần đầu cố gắng tán tỉnh phụ nữ, họ chọc ghẹo hoặc “dẹo” họ. Thử hỏi, điểm khác biệt giữa chọc ghẹo và xúc phạm là gì? Cả hai đều là những câu chê bai. Cả hai đều có ý gây cười. Vậy thì khác nhau ở đâu?

Ý định. Chọc ghẹo được thực hiện với ý định vui vẻ và tích cực. Xúc phạm được thực hiện với ý định tiêu cực.

Hoặc điểm khác nhau giữa chia sẻ bản thân và khoe khoang là gì? Ví dụ bạn chơi trong một ban nhạc rock nổi tiếng. Điểm khác biệt giữa chia

sẻ kinh nghiệm cuộc sống của bạn với một cô gái (thu hút) và khoe khoang với cô ấy (kém thu hút) là gì?

Hy vọng là bây giờ bạn hiểu rồi: đó là ý định. Ý định của bạn là gì? Bạn có đang cố gắng gây ấn tượng với cô ấy (thiếu tự tin) nên mới khoe khoang? Hay bạn đang chia sẻ bản thân (dễ bị tổn thương) và từ đó thay đổi suy nghĩ của cô ấy về bạn?

Điều này liên quan trực tiếp với những gì ta đã nói ở Chương 2 về sự đầu tư, tự tin và công nhận. Một người đàn ông tâm hồn nghèo nàn sẽ có những ý định bao trùm bởi việc tìm kiếm sự công nhận và vì thế trở nên kém hấp dẫn dù cho anh ta có nói điều gì đi nữa. Người đàn ông không nghèo nàn sẽ có những ý định bao trùm bởi khả năng dễ bị tổn thương và vì thế sẽ hấp dẫn dù cho anh ta có nói điều gì đi nữa.

Tất nhiên, có những cân nhắc khi bạn giao tiếp với người khác, điều sẽ được đề cập suốt chương này và chương sau. Nhưng trọng điểm là điều bạn nói ít ảnh hưởng đến kết quả hơn là ý định của bạn.

Tất cả mọi thứ trong chương này và chương kế giả định rằng bạn xử sự với những ý định đúng đắn. Như đã đề cập trong Chương 6, nếu bạn làm gì hay nói gì cũng bị phụ nữ từ chối, thì nhiều khả năng ý định của bạn kém và bạn không nhận ra. Nếu là vậy, thì tôi khuyên bạn nên có cái nhìn sâu sắc, kỹ lưỡng vào lý do bạn tiếp cận phụ nữ, niềm tin và cảm xúc của bạn với phụ nữ để xem họ nhận thức về bạn như thế nào. Xem lại mình trước đã.

Hãy nhớ rằng, phụ nữ không nhìn đặc tính của bạn, họ nhìn cách bạn trình bày bản thân. Họ không nghe lời nói, họ nghe ý định của bạn. Nếu suốt ngày bị từ chối thì bạn đang trình bày bản thân một cách tồi và/hoặc có ý định tệ. Trong cả hai trường hợp, bạn đều thiếu tự tin và vì thế sẽ luôn kém hấp dẫn cho đến khi bạn giải quyết được chúng.

QUÁI ĐẢN

Nỗi sợ số một ngăn đàn ông thể hiện ham muốn tình dục của mình với phụ nữ một cách cởi mở là nỗi sợ bị xem là "quái đản".

Có rất nhiều lý do. Tôi sẽ bỏ qua những lẽ càm ràm chống nữ quyền thường dùng để nhục mạ đàn ông vì ham muốn của họ. Vấn đề là, những người đàn ông hiện đại nhất có một nỗi sợ chính đáng với việc trở nên quái đản.

Trước khi giải thích quái đản chính xác nghĩa là gì, và phụ nữ có ý gì khì phàn nàn về điều đó, tôi cần phải đưa ra huyết thanh sự thật mất lòng tương tự như điều tôi nói về sự từ chối:

Không có chuyện một người đàn ông tốt với phụ nữ mà không bao giờ quái đản.

Sự thật của cuộc đời là nếu bạn là một người đàn ông thể hiện tính dục một cách thoải mái (và bạn nên thế), một số phụ nữ, đôi lúc, sẽ thấy bạn quái đản. Điều đó là không tránh khỏi. Không cần biết bạn ngầu, giàu, đẹp trai và quyến rũ thế nào, một lúc nào đó, một nơi nào đó sẽ có một cô gái bị bạn dọa chết khiếp. Hãy quen với điều đó đi.

Như lời một người bạn của tôi đã nói, "hãy cho phép bản thân quái đản". Không có cách nào khác. Và nhìn xem, đó đâu phải tận thế. Đâu có Cảnh sát Quái đản đến còng tay bạn và áp giải bạn về đồn vì lâu lâu bạn dọa cho mấy cô thấy ớn lạnh đâu.

Quái đản là một trong những khái niệm mơ hồ mà mọi người đều biết nhưng không ai thực sự có thể diễn giải thành lời. Nếu bạn hỏi các cô gái quái đản là sao, họ sẽ đưa ra những câu trả lời lòng vòng và kiểu gì cũng đưa ra những ví dụ về quái đản thay vì một định nghĩa thực sự.

Tất nhiên, ví dụ của họ đâu đâu cũng có và chẳng có bất kỳ liên quan hay lý do gì cả.

(Tôi đã hỏi rất nhiều cô bạn nữ câu này nhiều năm qua, và tôi nhận được những ví dụ về sự quái đản trải dài từ "anh ta có bàn tay quá đẹp" đến "anh ta nhấp rượu như con gái ấy", đến "sử dụng quá nhiều biểu tượng cảm xúc trong tin nhắn". Thường thì phụ nữ là những đánh giá viên rất tệ về việc tại sao họ thích/không thích một điều gì đó, tất cả những gì họ biết là họ thích/không thích nó.)

Quái đản: cư xử theo một cách đe dọa tình dục người phụ nữ hoặc khiến cô ấy cảm thấy không an toàn.

Hãy nhớ rằng, nền tảng của quyến rũ phụ nữ chính là sự an toàn. Đó là lý do cô ấy tìm kiếm những người đàn ông ít thiếu thốn tình cảm hơn mình. Đó là lý do cô ấy bị hấp dẫn bởi địa vị và sự tự tin. Đó cũng là lý do cô ấy tìm kiếm những người đàn ông nói và hành xử đúng với ý định của họ.

Càng đi xa dự định, bạn càng trở nên quái đản. Ví dụ, nếu bạn tiếp cận một cô gái và đứng đó nói về thời tiết, nhưng cô ấy biết tỏng là bạn đang "hứng" và muốn phang cô ấy như một cái búa khoan, thì bạn trông rất quái đản. Hành động và lời nói của bạn hoàn toàn trật khớp với ý định.

Nếu bạn tiếp cận một cô gái và nhìn chằm chằm vào ngực của cô ấy suốt cuộc trò chuyện, bạn cũng sẽ rất quái đản. Dù bạn thành thật nói rằng, "Ngực cô đẹp vãi", bạn cũng sẽ rất quái đản. Không phải vì thiếu ý định, mà là vì cô ấy không biết bạn và đa số phụ nữ không thoải mái khi gợi dục xung quanh những người đàn ông họ không biết.

Đó là lý do vì sao khả năng bị tổn thương lại quan trọng đến thế. Khi bạn dễ bị tổn thương xung quanh người bạn không biết, họ sẽ tin tưởng bạn và cũng trở nên dễ bị tổn thương khi ở bên bạn. Người phụ nữ càng

sẵn sàng trở nên dễ bị tổn thương khi ở bên bạn bao nhiêu, thì bạn càng ít khả năng dọa cho cô ấy phát tởm.

***(Cảnh báo 1:** Khả năng bị tổn thương vẫn bị ảnh hưởng bởi ý định đúng đắn. Nếu bạn kể chuyện buồn cho một cô gái không với lý do nào khác ngoài khiến cô ấy cảm thấy tội nghiệp bạn và ngủ với vậy, thì ngạc nhiên chưa, bạn vẫn quái đản!)*

***(Cảnh báo 2:** Tình dục có thể được xem là hành động thể hiện sự dễ bị tổn thương tối hậu của một cô gái. Bạn càng khiến bản thân dễ bị tổn thương khi ở bên cô ấy - bằng cách dẫn dắt, chia sẻ ý định, bằng cách thành thật - thì cô ấy sẽ càng tin tưởng và trở nên dễ bị tổn thương với bạn. Tình dục là tác dụng phụ của khả năng bị tổn thương).*

Nghịch lý là, cách tương tác với phụ nữ một cách dễ bị tổn thương. và cách chiến đấu với sự quái đản, là chấp nhận rằng đôi lúc cũng có những cô gái thấy bạn quái đản. Cũng như sự từ chối, bạn càng sẵn sàng mạo hiểm, nó càng ít xảy ra hơn.

Bạn càng thoải mái với những cô gái thấy bạn quái đản, lời nói và hành động của bạn càng tự do và dễ bị tổn thương trước các cô gái, và bạn càng nhận thức và tôn trọng sở thích và ham muốn của họ, thì họ sẽ ít khả năng cho rằng bạn quái đản. Càng dè dặt và kín đáo về những ý định của mình, càng cố gắng thao túng cô ấy và khiến cô ấy hiểu sai điều bạn muốn và con người thật của bạn, càng xem thường cảm giác và hành động của cô ấy đối với bạn, bạn sẽ càng dễ trở nên quái đản.

Tất nhiên, có những khía cạnh kỹ thuật trong giao tiếp ảnh hưởng đến điều này. Ngôn ngữ cơ thể tồi, chủ đề trò chuyện lạ, hài hước không biết chừng mực, động chạm không đúng mực - những điều này đều có thể khiến bạn trở nên quái đản dù ý định của bạn tốt. Đó là lý do tôi nói rằng đôi lúc bạn phải chấp nhận rằng bạn sẽ khiến một số cô gái phát ớn và điều

đó không sao cả. Vì nếu không thì bạn phải che giấu tính dục và hy vọng một người phụ nữ sẽ đến với mình… và ờ, ta đều biết điều đó hiệu quả thế nào rồi đấy.

CĂNG THẲNG TÌNH DỤC

Tán tỉnh trái ngược với quái đản. Tán tỉnh là thể hiện tính dục một cách cuốn hút và vui vẻ với phụ nữ. Đôi khi tính dục trong hành vi của bạn hiện ra rõ ràng, đôi khi lại tế nhị, đôi khi lại ẩn ý. Nhưng khi tán tỉnh được thực hiện đúng cách, phụ nữ sẽ chấp nhận và trân trọng nó.

Nếu bạn nghiên cứu lời khuyên hẹn hò và bí kíp tán tỉnh, bạn sẽ thấy hàng chục hàng chục cách thức "xây dựng sự lôi cuốn" với phụ nữ. Một số ý phổ biến bao gồm:

Chọc ghẹo, giễu cợt, dẹo gái, tự phụ/vui tính, đẩy ra/kéo về, trình độ, nói về sở thích, lời chê giả, chơi nhập vai, dẫn dắt và đi nước kiệu, khơi gợi những chuẩn mực, ảo thuật, tỏ vẻ nguy hiểm, giả bộ rời đi, trò chơi với chữ, trò chơi với bàn tay, cá độ và thi đua, vân vân.

Nhiều khả năng là, bạn đã đọc qua hoặc biết ít nhất một số trong các khái niệm này. Nếu bạn không biết đa số điều trên, vậy thì tốt, không cần lo lắng. Không, tôi nghiêm túc đấy, đừng lo lắng về chúng, vì chúng đều tuân theo một khuôn mẫu cơ bản.

Tán tỉnh: Thể hiện tính dục của bạn với một người phụ nữ một cách tự tin, gợi cho cô ấy trở nên thích thú với bạn hơn.

Tóm lại, điều mà rất nhiều đàn ông gọi là "trò chơi" chính là khả năng tán tỉnh phụ nữ. Họ có thể thể hiện tính dục của mình với phụ nữ và nhận được phản ứng tích cực đến mức nào? Nếu họ có thể làm điều đó thường xuyên, họ là những "tay chơi".

Những thủ thuật và chiến lược (chọc ghẹo, vân vân) đều có cách thực hiện khác nhau, nhưng chúng đều tuân theo một khuôn mẫu chung. Để đỡ tốn thời gian và không gian (và để đỡ nhàm chán nữa), tôi sẽ chia đa số cách thức tán tỉnh làm hai nhóm khác nhau: chọc ghẹo và táo bạo. Cả hai thể loại tán tỉnh này (dù là dẹo gái, giả bộ rời đi, hay nhập vai) đều tuân theo một công thức chung… chúng đều liên quan đến việc tạo ra căng thẳng tình dục.

Nghiên cứu khoa học cho thấy căng thẳng tình dục được xây dựng khi một sự bất định về khả năng tình dục hiện diện trong tương tác.

Các hành vi thuộc loại chọc ghẹo tạo ra căng thẳng tình dục vì chúng tạo ra sự bất định về việc bạn có thực sự thích cô gái ấy hay không.

Nếu bạn đùa giỡn với một cô gái về mái tóc, nụ cười của họ và khiến cô ấy cười và cùng lúc đó dành sự quan tâm của bạn cho một mình cô ấy, bạn đang gửi đi những tín hiệu xáo trộn: ý định của bạn thì gửi đi tín hiệu "Đúng, tôi thích cô", nhưng lời nói của bạn gửi đi tín hiểu "Không, tôi không thích cô". Điều này tạo ra căng thẳng và bất định và căng thẳng tình dục. Điều này khiến cô ấy thiếu chắc chắn về cảm giác của bạn hoặc bạn sẽ làm gì tiếp theo.

Đưa ra lời ám chỉ tình dục cũng có tác dụng tương tự - nó đột nhiên ép cả hai nghĩ về hàm ý tình dục của điều vừa được nói, từ đó tạo ra sự bất định.

Đó là lý do đa số lời khuyên hẹn hò trong văn hóa phương Tây, dành cho cả nam VÀ nữ, khuyến khích bạn gửi đi những thông điệp xáo trộn, "làm giá lên", hoặc chơi đùa với đối phương. Tất nhiên, điều này làm méo mó ý định, nhưng cũng tạo ra những bất định và từ đó, ta có căng thẳng tình dục.

Nhưng một người cũng có thể tán tỉnh bằng cách thể hiện rõ ràng ý định. Một người có thể nói ra ham muốn tình dục của mình một cách rõ ràng hoặc chủ động hành động để khiến những ham muốn tình dục ấy thành hiện thực. Điều này có vẻ ngược đời, nhưng nó có thể tạo ra rất nhiều sự bất định và căng thẳng tình dục.

Ví dụ, bạn gặp một cô gái và ngay lập tức nói rằng, "Tôi nghĩ rằng cô rất đẹp, tôi muốn hẹn hò với cô."

Rất nhiều đàn ông e ngại ý tưởng này. Trai Ngoan ghét điều này vì họ nghĩ nó sẽ khiến anh ta trông quái đản. Những người đàn ông có Sự tự tin Giả dối ghét điều này vì họ tin chúng khiến họ mất đi quyền lực.

Nhưng trên thực tế, đó là một trong những điều mạnh mẽ và thiết thực nhất mà bạn có thể nói. Không chỉ dễ bị tổn thương và tất tần tật những gì liên quan, như chúng ta đã bàn luận rất nhiều, nó còn xây dựng hàng tấn những căng thẳng tình dục.

Nhưng làm thế nào được? Nếu cô ấy biết tỏng bạn thích cô ấy, làm thế nào để xây dựng căng thẳng? Đâu có sự bất định.

Là thế này này:

1. Đầu tiên, một câu nói trực tiếp như vậy có tính phân cực. Vậy nên nếu cô gái không hứng thú với bạn, cô ấy sẽ nói cho bạn biết ngay lập tức. Nếu cô ấy vẫn dây dưa và nói chuyện với bạn, có nghĩa là cô ấy có hứng thú. Bằng cách này, bạn sẽ ngay lập tức biết được vị trí của mình ở đâu trong mắt cô gái.

2. Phụ nữ cực kỳ thích được người khác ham muốn, nhớ không nào? Họ mê mệt những chàng trai có những hành vi táo bạo đối với họ. Điều đó khiến họ hứng tình.

3. Điều này cũng thể hiện Sự tự tin Đích thực và khiến bạn trở nên hấp dẫn hơn và là một người đàn ông tự tin.

4. Giờ thì ta có một cô gái hứng tình có hứng thú, và một chàng trai quyến rũ táo bạo và dễ bị tổn thương. Và cả hai đều thể hiện hứng thú tình dục một trực tiếp hoặc ẩn ý. Bỗng nhiên điều đó mở ra tất tần tật các câu hỏi và cơ hội mới: Chuyện gì sẽ xảy ra tiếp? Chúng ta sẽ hòa hợp thế nào? Anh ấy có giỏi chuyện trên giường không? Không biết anh ấy có hôn mình không? Không biết anh ấy khỏa thân trông thế nào nhỉ? Vân vân và mây mây.

Thấy chưa, nếu một người đàn ông có cuộc trò chuyện vô hại với một đống những chủ đề tầm thường, sẽ chẳng bao giờ có sự bất định nào trong tâm trí người phụ nữ về việc mọi chuyện đang đi đến đâu. Cuộc trò chuyện nông cạn và đơn giản và vì thế không có câu hỏi đặt ra cho việc tại sao họ lại nói chuyện và tầm quan trọng của vấn đề họ đang nói.

Nếu một người đàn ông bắt đầu tán tỉnh một cô gái bằng cách chọc ghẹo, thì đột nhiên anh ta thêm một chiều hướng mới bằng cách tạo ra sự bất định: Anh ta có thích mình hay không? Tại sao lại tán tỉnh mình?

Nhưng nếu người đàn ông chọn con đường táo bạo và dễ bị tổn thương, và sẵn sàng mạo hiểm việc bị từ chối, anh ta sẽ được trọng thưởng bằng cách tạo ra hàng tấn căng thẳng tình dục.

Tất nhiên nói thì dễ làm mới khó. Tán tỉnh kiểu này đòi hỏi phải thể hiện khả năng bị tổn thương, mạo hiểm bị từ chối hoặc mạo phạm người khác. Và ban đầu, có thể bạn tán tỉnh một cách rất khẩn trương và thiếu thốn tình cảm, đẩy lùi phụ nữ còn nhanh hơn khi bạn là một chàng Trai Ngoan. Nhưng dần dà, thể hiện bản thân và ham muốn tình dục sẽ buộc bạn ít đầu tư hơn, ít thiếu thốn tình cảm hơn, chi phối hơn và quyến rũ hơn. Chọc ghẹo sẽ giúp tạo ra nhận thức về sự không thiếu thốn tình cảm,

và sự dẫn đắt sẽ khiến phụ nữ ngày càng tiếp nhận những tấn công tình dục của bạn.

Nhưng không như những nỗi sợ hay sống một lối sống quyến rũ, tán tỉnh và thể hiện tính dục đòi hỏi giao tiếp hiệu quả. Nó đòi hỏi năng lực ở những hành vi xã hội nhất định. Và các hành vi xã hội, cũng như bất kỳ loại hành vi nào, không chỉ đơn giản học một đêm là có. Chúng phải được xây dựng và mài dũa qua luyện tập. Cụ thể sẽ được bàn tới trong chương tiếp theo.

PHÁT TRIỂN KẾT NỐI CẢM XÚC

Khả năng kết nối cảm xúc với phụ nữ của bạn tỷ lệ thuận với khả năng bạn tự nhận thức những tiến trình và động lực cảm xúc của bản thân.

Như đã mô tả trong chương 3, khả năng tự nhận thức và bộc lộ những tổn thương là nguyên nhân giúp bạn hành xử theo cách thức tự tin hơn, song nó cũng cho nàng cơ hội để biết "con người thật" của bạn, để tin tưởng và mở lòng với bạn.

Sau cùng thì đây là điều mà hầu hết phụ nữ đều mong muốn. Nếu nhìn vào những tiểu thuyết lãng mạn - về cơ bản thì đây là phiên bản nữ của phim khiêu dâm - chúng đều đi theo gần như một khuôn mẫu nhất định: nhân vật nam chính bất hảo đang gặp rắc rối nhưng mạnh mẽ đối diện, và rồi anh ta từ từ mở lòng và bộc lộ cảm xúc thật cùng khao khát của mình với nữ chính, cô nàng sẽ ủng hộ anh để cứu anh, rồi cuối cùng phải lòng anh ta. Dĩ nhiên, họ sống hạnh phúc mãi mãi về sau.

Điều này ít nhiều thể hiện một hình tượng quyến rũ: Một người đàn ông mạnh mẽ, có địa vị cao, vẻ ngoài hấp dẫn (phong cách sống lẫn ngoại hình), can đảm, có khả năng mở lòng và chia sẻ những tổn thương với nàng (và theo lý thuyết thì chỉ mình nàng). Phụ nữ thường đổ rạp trước điều này. Và nó thường là vô thức.

Tất cả những gì nó cần là một mức độ nhất định về tự nhận thức cảm xúc và khả năng dễ bị tổn thương trong những tương tác của bạn.

Và để tôi nói cho bạn nghe, kết nối cảm xúc rất mạnh mẽ. Nó quyền lực hơn bất cứ chiến lược hay thủ thuật hẹn hò nào bạn từng học trong những cuốn sách dạy về hẹn hò. Khi bạn kết nối với phụ nữ về mặt cảm xúc, họ sẽ thực sự mở lòng với bạn theo cách bạn không thể hình dung nổi, những tương tác và mối quan hệ của bạn với họ sẽ trở nên phong phú và những trải nghiệm đặc biệt sẽ không bao giờ bị sao chép, những lần "yêu" sẽ thăng hoa hơn, và tất cả những trò chơi cân não, những mánh khóe và mâu thuẫn đều không còn tồn tại.

Tôi gọi nhiều lời khuyên hẹn hò và tán tỉnh là "ám ảnh hấp dẫn". Đó là những lời than phiền không ngớt về những anh chàng hấp dẫn nhất có thể - thường bằng cách sử dụng mọi chiêu trò, thủ thuật, thao túng và những cách thức giả dối khác. Ám ảnh hấp dẫn xuất phát từ nỗi bất an. Nó tìm kiếm sự chấp thuận. Đó là một hành vi thèm khát sự chú ý và do đó không có lợi trong dài hạn.

Vấn đề không phải ở sự hấp dẫn. Nàng có thể bị 10 chàng trai hấp dẫn song lại chẳng ngủ với ai cả. Phụ nữ thực tế không ngủ cùng với hầu hết những người đàn ông họ bị hấp dẫn vì họ sẽ cảm thấy mình điếm đàng hay rẻ tiền.

Cảm giác rẻ tiền của nàng không phải kiểu "chết rồi, mình đã đồng ý ngủ với anh ta ngay trong buổi hẹn đầu tiên". Nó không liên quan đến số buổi hẹn, số giờ ở cạnh nhau, hay bao nhiêu bữa tối bạn cùng nàng trải qua.

Cảm giác ấy liên quan đến việc ngủ cùng một người đàn ông không quan tâm đến nàng. Nếu nàng không tin tưởng bạn hay không hoàn toàn tin

rằng bạn thực sự thích và quan tâm đến nàng, thì nàng sẽ không làm điều đó. Và nếu có làm, thì sau đó nàng sẽ hối hận và cảm thấy mình nhơ nhớp.

Vậy làm thế nào để phát triển những kết nối cảm xúc sâu sắc và lâu dài với phụ nữ, những kết nối sẽ làm bùng lên ngọn lửa trong trái tim hai người và thổi bay tâm trí? Những kết nối sẽ giúp bạn có những đêm mây mưa thăng hoa nhất trong đời?

Mừng vì bạn đã hỏi.

Đây là những khuôn mẫu cơ bản, và bạn cần nhận ra sự trùng lặp của nó với chương 3:

- Tự nhận thức được cảm xúc, động lực và câu chuyện đời bạn.

- Dẫn dắt bằng cách chia sẻ những cảm xúc, động lực và câu chuyện của bạn trước.

- Chia sẻ trước tạo nên sự tin tưởng và khuyến khích đối phương mở lòng và chia sẻ lại với bạn.

- Một cách lý tưởng, càng tiếp tục, câu chuyện sẽ trở nên cá nhân hơn, và những kết nối cảm xúc bạn có được càng sâu sắc hơn.

Ví dụ, nói chuyện về thể loại âm nhạc hai người cùng thích. Nàng thích Jay Z. Bạn cũng thích Jay Z. Thay vì nói, "Anh rất thích Jay Z", bạn có thể mở rộng và nói về việc tại sao bạn thích Jay Z.

Thay vì chỉ nói "Anh thích Jay Z," bạn có thể nói, "Anh cực kỳ thích Jay Z. Anh ta làm anh nhớ đến anh trai mình. Anh trai anh thường đưa anh đến trường suốt nhiều năm và nghêu ngao hát nhạc Jay Z mỗi buổi sáng. Nghĩ lại thì điều này có ý nghĩa với anh rất nhiều, anh trai đã chăm sóc anh như vậy đấy. Bố anh thì lúc nào cũng bận rộn. Vậy nên Jay Z khiến anh nhớ lại những điều nhỏ bé. Nhiều năm về sau em mới nhận ra những khoảnh khắc ấy đáng trân trọng nhường nào."

Wow, nghe có vẻ dữ dội đúng không? Chính là như thế đấy. Nếu bạn thấy không thoải mái khi đọc những dòng này và tưởng tượng bản thân nói những điều đó, không sao cả. Đó là cảm giác chông chênh. Và đến cuối cùng, đó là điều sẽ khiến bạn trở nên hấp dẫn, một người có thể kết nối cảm xúc với phụ nữ.

Mọi chuyện cũng có thể trở nên sâu sắc hơn. Chẳng hạn, khi nói về công việc. Có thể nàng là một luật sư đến từ một gia đình nhập cư nghèo. Hiển nhiên là nàng sẽ làm việc vô cùng chăm chỉ và rất có tham vọng. Bạn có thể liên hệ điều đó với thời điểm khi bạn còn là thiếu niên, một vài người bạn của bạn đã bị thương trong một tai nạn xe và điều đó ảnh hưởng đến bạn như thế nào, khiến bạn sợ hãi và giúp bạn biết trân trọng mỗi ngày mình có, cách bạn tận dụng những lợi thế và tiềm năng cùng với sự nỗ lực cố gắng để có được cái bạn muốn. Dù đó là gì, hãy mở lòng và chia sẻ nó. Thách thức bản thân đến mức độ sâu hơn.

Và nguyên tắc quan trọng nhất của kết nối cảm xúc liên là liên hệ với cảm xúc chứ không phải sự kiện. Quyến rũ liên quan đến cảm xúc, không phải sự kiện. Đó là lý do bạn có thể gặp một người phụ nữ có rất NHIỀU điểm chung với bạn - cùng quê, cùng nghề nghiệp, cùng sở thích, sống chung một con phố - mà vẫn chẳng có chút cảm xúc nào với cô nàng. Nhưng rồi bạn có thể gặp một người phụ nữ sống một cuộc đời khác bạn hoàn toàn, nhưng bạn có thể liên hệ với những khó khăn và thực tế cảm xúc mà nàng đã trải qua, và rồi bạn có thể kết nối sâu sắc với nàng.

Nàng có thể là một cô gái giàu có, cha mất sớm khi nàng mới 8 tuổi và được gửi đi học ở nước ngoài, bạn có thể phải làm việc cật lực để thoát nghèo ở Ấn Độ rồi sau đó đến Mỹ, song về mặt cảm xúc, hai người có thể liên hệ với nhau một cách sâu sắc - xa gia đình, không lớn lên trong vòng tay cha mẹ hay không có sự hỗ trợ nào ngoài những thành tích, cảm thấy bị cô lập vì tài năng của mình.

Tất cả mọi người trên hành tinh này đều có chung một số cảm xúc như: tham vọng, xấu hổ, xa lánh, cô đơn, đạt được thành tựu, tiếc nuối, khó khăn, tình bạn, tình yêu, đau khổ. Tất cả chúng ta đều từng trải qua nó. Sự kiện có thể thay đổi, nhưng cảm xúc thì không. Tôi không quan tâm nàng có nông cạn, ngu ngốc, quái gở hay khó ưa đến mức nào, nhưng nàng có những cảm xúc thẳm sâu bên trong. Việc của bạn là đào nó lên và kết nối với nó. Đó là một mỏ vàng. Đó là nơi phép màu xảy ra. Hãy thách thức bản thân tìm kiếm nó. Bởi vì một khi tìm được, bạn sẽ được đắm chìm hoàn toàn trong đó.

Và một trong những quan niệm sai lầm nhất về việc tạo ra một kết nối cảm xúc mạnh là nó trói buộc bạn vào những cam kết, trách nhiệm. Không hề. Mặc dù nó có khả năng khiến hai người muốn gắn bó với nhau, song cam kết về một mối quan hệ là một cấu trúc của lý trí, kết nối cảm xúc chỉ xảy ra một cách tự nhiên tại cấp độ vô thức.

Mặc dù vậy, hãy cẩn thận vì một số phụ nữ sẽ cảm thấy bị lừa dối nếu bạn kết nối quá sâu với họ mà không kèm theo cam kết nào. Văn hóa của chúng ta nhồi nhét vào đầu phụ nữ rằng bình đẳng cảm xúc, bình đẳng cam kết sẽ đưa tới hạnh phúc viên mãn về sau, và điều đó hiếm khi đúng. Vậy nên hãy chắc chắn rằng khi bạn kết nối với phụ nữ ở một cấp độ sâu hơn, họ có thể xử lý được chúng - nghĩa là họ đủ nhận thức để hiểu những kỳ vọng của bạn và chỉ vì hai người có nhiều cảm tình với nhau không nhất thiết cả hai phải bắt buộc cam kết với nhau.

XÂY DỰNG VÀ PHÁ VỠ THÓI QUEN

Kỹ năng giao tiếp của bạn là một chuỗi những thói quen chồng lên nhau. Bạn có thói quen khi nào thì giao tiếp bằng mắt với người khác, cách giao tiếp bằng mắt như thế nào, cách bạn nói, những biến đổi trong giọng nói của bạn, kiểu câu hỏi bạn sẽ hỏi, bạn là người dẫn dắt hay đi theo cuộc

hội thoại, bạn là người tò mò về người khác hay tự cho mình là trung tâm, bạn thường mỉm cười, nhìn ra chỗ khác hay cười phá lên bao nhiêu lần, vân vân…

Nếu bạn gặp vấn đề trong việc kết nối với mọi người, đặc biệt là phụ nữ, thì khả năng là bạn đã phát triển những kỹ năng giao tiếp thiếu hấp dẫn và không phục vụ cho bạn.

Một số thói quen trong đó rất dễ học và sửa đổi, ví dụ như tiếp xúc bằng mắt nhiều hơn. Một số khác thì khó nhận biết và khó sửa hơn, ví dụ như trì hoãn ý kiến của người khác trong khi quan sát.

Những thói quen đặc thù hấp dẫn hay không hấp dẫn sẽ được phân tích rõ hơn trong chương sau. Còn bây giờ, tôi muốn gói gọn chương này trong việc xây dựng và phá vỡ những thói quen đó.

Rất nhiều người đàn ông hiểu lầm. Họ sẽ đọc vài lời khuyên hẹn hò kiểu như, "chạm vào cánh tay nàng khi bạn cười với nàng." Và rồi họ ra ngoài và làm đúng như vậy và cảm thấy cực kỳ ngại ngùng và không tự nhiên. Rồi họ chẳng bao giờ làm như thế nữa.

Lý do cho việc cảm thấy ngại ngùng và không tự nhiên là vì họ chưa bao giờ làm như thế. Đó chưa phải là thói quen của họ. Thực tế, KHÔNG chạm vào phụ nữ khi mỉm cười là thói quen của họ, và họ đang cố phá vỡ nó. Thói quen rất khó để phá vỡ. Chúng cần thời gian. Và bạn phải lặp đi lặp lại.

Mẹo để xác định đâu là thói quen xấu hay tốt để phá vỡ hoặc xây dựng là tập trung vào chúng một cách có ý thức cho đến khi nó trở thành bản năng thứ hai của bạn. Điều này thực ra không tốn mấy thời gian. Ví dụ như thói quen giao tiếp bằng mắt hay điệu bộ, nó có thể chỉ mất vài tuần. Với những thứ như tiếp xúc thân thể, hay đưa ra tuyên bố thay vì câu hỏi, thậm chí thời gian còn ngắn hơn.

Dù bằng cách nào chăng nữa, bạn càng luyện tập thói quen mới nhiều, thì bạn càng nhận được nhiều phản hồi tích cực hơn từ phụ nữ, do đó sẽ làm tăng động lực để bạn thực hành thói quen nhiều hơn nữa.

Về cơ bản cái tôi đang nói ở đây là mọi thứ được mô tả trong chương tiếp theo đều không phải tự nhiên mà có, bạn phải ra ngoài và thực hành liên tục.

Và để làm dịu đi những lo âu của bản thân, bạn sẽ muốn tập trung vào một thói quen một lần. Hai thói quen là tối đa.

Một vấn đề khác mà nhiều đàn ông gặp phải là họ học được rằng họ cần phải giao tiếp bằng mắt một cách mạnh mẽ, đứng tựa vào chân sau, tiến đến gần nàng, quan sát mọi cử chỉ của nàng, nhận ra đam mê của nàng, mỉm cười khi nàng mỉm cười, chạm vào nàng khi nàng cười phá lên, tất cả cùng một lúc.

Vì thế họ ra ngoài và làm mọi thứ rối tung lên vì không biết phải tập trung vào đâu và không có khả năng tập trung vào mọi hành vi cùng một lúc.

Chúng ta sẽ không làm như vậy. Thực tế, tôi nghĩ nhiều thói quen nhỏ trong danh sách ở trên được đánh giá quá cao. Tôi sẽ thể hiện những thói quen xã hội quyến rũ một cách chung hơn để 1) bạn có ít thứ vào nhồi vào đầu hơn và 2) để bạn vẫn còn chỗ để bộc lộ cá tính và con người thật của mình.

Bạn cũng có thể để ý thấy là những thói quen này có liên quan trực tiếp đến việc vượt qua nỗi sợ và lo lắng như đã được đề cập trong chương 10 và 11. Ví dụ, phát triển thói quen chạm vào phụ nữ khi bạn nói một câu bông đùa liên quan đến nỗi lo âu mà nhiều người đàn ông cảm thấy về việc thể hiện hứng thú tình dục của bản thân. Thói quen cười khi bạn giới thiệu bản thân với ai đó có liên quan đến nỗi sợ gặp gỡ những người mới.

Nhiều hành vi trong số đó có liên quan đến nỗi lo âu của bạn. Và điều thú vị là bạn có thể giải quyết chúng từ hai phía: sửa hành vi bên ngoài sẽ giúp giảm bớt nỗi lo lắng bên trong , và giảm nỗi lo lắng bên trong sẽ giúp sửa chữa những hành vi bên ngoài.

Như mọi khi, khả năng không sợ hãi và có những hành vi xã hội hấp dẫn có nguồn gốc từ việc cảm thấy thoải mái bộc lộ bản thân, bày tỏ một cách chân thành khao khát của mình, và cuối cùng, đến từ một nhân cách không thèm muốn sự chú ý từ người khác.

Người dịch: Thợ săn tiền thưởng, Hoàng Dung

CHƯƠNG 13: LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỞ NÊN QUYẾN RŨ?

"Hãy đặc biệt nỗ lực để ngừng giao tiếp với nhau, để chúng ta có thể trò chuyện." - Mark Twain, Nhà văn

Đôi khi dù cho ý định của bạn rõ ràng và bạn thể hiện bản thân một cách cởi mở, người khác không phải lúc nào cũng nhìn nhận bạn một cách đúng đắn. Giao tiếp là để diễn dịch, vì thế luôn có khả năng bạn bị hiểu lầm hoặc người khác đưa ra những phán xét sai về bạn.

Ví dụ, bạn mời một cô gái đi uống cà phê. Nhưng có lẽ cô ấy không nghe rõ, hoặc có lẽ cô ấy không giỏi nhận biết khi đàn ông đang tán mình, nên cô ấy không nhận thức được hứng thú tình dục của bạn.

Hoặc có khi bạn khen bộ váy của cô gái. Nhưng vì lý do nào đó, giọng điệu và biểu cảm gương mặt của bạn không rõ ràng và cô ấy nghĩ bạn đang mỉa mai. Có thể cô ấy hơi bất an và dễ kích động với việc được đàn ông khen, nên cô ấy phản ứng một cách tiêu cực.

Về lâu về dài, hiểu lầm và giao tiếp sai lệch là không thể tránh khỏi. Dù bạn có rõ ràng hay quyến rũ đến mức nào, luôn có những cô gái hiểu sai điều bạn nói với họ cũng như ý định của bạn. Đó là sự thật trong đời và hãy quen với điều đó đi.

Nhưng điều ta có thể điều khiển là độ hiệu quả và cởi mở trong việc giao tiếp bằng cách học kỹ năng giao tiếp rõ ràng và hiệu quả. Kỹ năng giao tiếp càng cao, ta càng có thể thể hiện bản thân và hứng thú tình dục một cách rõ ràng. Càng thể hiện bản thân và hứng thú tình dục rõ ràng, ta càng có nhiều khả năng gắn kết với phụ nữ theo hướng tình dục và cảm xúc.

Buồn nhưng đúng. Thường có những tình huống một cô gái hứng thú tình dục với một chàng trai, nhưng họ không thể giao tiếp ý định của mình với đối phương một cách rõ ràng và điều đó sẽ khiến toàn bộ tương tác của họ bị trật khớp. Chẳng có lý do gì để chuyện này xảy ra cả.

Và với Ba Nền tảng, bạn sẽ thấy rằng giao tiếp rõ ràng sẽ cải thiện những mảng khác trong cuộc sống của bạn - các mối quan hệ công việc, quan hệ gia đình, bạn bè, khả năng ngoại giao - cũng như cải thiện các mối quan hệ lãng mạn và khả năng gặp gỡ, thu hút phụ nữ.

ẤN TƯỢNG ĐẦU TIÊN

Ấn tượng đầu tiên vô cùng quan trọng. Nghiên cứu cho thấy nhận thức của ta về người khác phần lớn dựa vào chỉ vài phút đầu tiên ta dành cho họ. Nhận thức ban đầu này có thể kéo dài và ảnh hưởng mối quan hệ với người đó đến vài tuần hoặc thậm chí là vài tháng.

Nếu tôi nhìn lại tất cả những cô gái tôi từng hẹn hò, gần như với tất cả (tôi nhắm cỡ 90%), có một cảm giác "đúng" chỉ trong vài phút đầu tiên tương tác. Chúng tôi đều nhận thấy điều đó và ấn tượng đầu tiên về đối phương ấy dẫn đến hẹn hò và/hoặc tình dục kéo theo.

Quan niệm sai lầm lớn nhất về ấn tượng đầu tiên là quá quan ngại phải nói gì với một người phụ nữ khi bạn gặp họ. Đó là phụ thôi, và hy vọng là khi đã đến chương này của quyển sách, tôi không phải giải thích tại sao nữa.

Ngôn từ bạn thực sự nói ra không quan trọng bằng ý định và mức độ lo âu của bạn.

90% thời gian khi tiếp cận một cô gái mới, tôi chỉ nói đơn giản là, "Chào, tôi là Mark." Sau đó tôi tiếp tục với, "Cô thật dễ thương", hoặc

những câu bình luận vô hại như, “Cô có biết ở đây có món gì ngon không?”

Bạn có thể hỏi cô gái về ngày của họ, hoặc nói một thứ sâu sắc và dí dỏm nhất trên đời trong vài phút đầu tiên, nhưng ấn tượng đầu tiên của cô ấy phần lớn dựa vào cách bạn trình diện bản thân (vẻ ngoài/lối sống, Chương 8 và 9), mức độ lo âu (lo âu, Chương 10 và 11), và khả năng giao tiếp rõ ràng. Thứ vọt ra khỏi miệng bạn sẽ bị quên lãng hoặc hoàn toàn không còn liên quan chỉ sau vài giây.

Ghi nhớ điều đó, dưới đây là hướng dẫn tạo ấn tượng đầu tiên tốt đẹp:

- ĐỪNG làm cô ấy giật mình hay dọa cô ấy khi bạn tiếp cận. Đây có lẽ là hồi chuông báo tử duy nhất trong việc tiếp cận phụ nữ. Nếu bạn khiến cô ấy giật mình hoặc dọa cô ấy trong lần đầu gặp mặt, theo kinh nghiệm của tôi, gần như không có gì bạn có thể làm để chữa cháy cả. Bạn ngay lập tức bị gắn mác “quái đản” và cô ấy sẽ làm mọi thứ có thể để thoát khỏi tình huống ấy. Cho dù cô ấy lịch sự nói chuyện vài phút, nhiều khả năng cô ấy sẽ không bao giờ mở lòng và tin tưởng bạn.

Những cách thức điển hình mà các chàng trai khiến các cô gái giật mình hoặc bị dọa sợ là tiếp cận từ đằng sau (làm ơn đừng nhé), nắm lấy cô ấy một cách thô bạo, hét vào mặt cô ấy, hoặc nói điều gì đó phản cảm hay kỳ lạ.

- Khi còn nghi ngại không biết phải tiếp cận thế nào, hãy cứ đơn giản bước đến và giới thiệu bản thân và giải thích với cô ấy rằng bạn muốn gặp mặt. Tôi biết điều này nghe có vẻ tẻ nhạt và chán ngán. Nhưng hãy nhớ rằng, vấn đề không phải là mua vui cho cô ấy, mà là thể hiện sự tự tin và hứng thú đơn thuần với cô ấy. Về phần tôi,

tôi thường mở đường cho lời giới thiệu bằng cách nói những thứ như là, "Xin lỗi, có hơi đường đột nhưng..." Tôi cũng thường nói với họ rằng tôi nghĩ họ dễ thương.

Theo kinh nghiệm của tôi, các chàng trai càng cố gắng mở lời một cách hoa mỹ và sáng tạo, họ càng dễ *a) nói điều gì đó kỳ lạ* và *b) nhìn như gã thiếu hơi gái*. Thử nghĩ mà xem, nếu bạn ngồi ì 10 phút cố gắng nghĩ xem phải nói gì với một cô gái để cô ấy thích mình, thế thì sao gọi là tự tin được?

Cô ấy sẽ nhận ra. Trên thực tế, cũng khá là phi thường. Phụ nữ thật sự có giác quan thứ sáu. Tôi đã chú ý rằng khi tôi càng do dự và nhìn chằm chằm vào một cô gái trước khi tiếp cận, tôi càng dễ bị từ chối. Cách tiếp cận tốt nhất tôi từng làm là khi tôi không nghĩ về nó và chỉ tự nhiên bước đến chào hỏi thôi.

- Đừng trì hoãn. Nếu bạn cứ trì hoãn và lảng vảng xung quanh cô ấy, gần như chắc chắn sẽ khiến việc tiếp cận trở nên gượng gạo và ép buộc. Tưởng tượng một đường thẳng giữa bạn và cô ấy, và khi bạn sẵn sàng, đi theo đường thẳng ấy cho đến khi bạn đứng ngay trước mặt cô gái. Đừng đứng nhịp chân lấy can đảm ngay bên cạnh cô ấy.

- Cười. Luôn tươi cười. Đừng cười kiểu "Ôi vãi nhìn ngực kìa". Mà cười kiểu thân thiện dễ mến. Một nụ cười thoải mái. Dựa lưng ra sau. Đừng thẳng người. Nói to rõ. Giao tiếp bằng ánh mắt một cách mạnh mẽ. Giới thiệu bản thân và đưa tay ra. Cái bắt tay chắc nịch. Đây gọi là một con người tự tin.

Nếu bạn làm theo hướng dẫn trên, khoảng 70-80% các cô gái bạn tiếp cận sẽ đưa ra phản ứng hoặc Trung tính hoặc Tích cực, giả định bạn không ở trong một môi trường cực trị. Nếu bạn làm tốt phần ngoại hình và lối sống (Chương 8), tỷ lệ còn có thể cao hơn nữa.

Tôi nhắm cỡ 80% số phụ nữ tôi tiếp cận với câu "Chào, tôi là Mark" phản ứng hoặc là trung tính hoặc là niềm nở. Không cần biết tôi ở đâu - hộp đêm, quán cà phê, thư viện, quán bar trong khách sạn, vân vân. Làm gì sau ấn tượng đầu tiên mới là thời điểm mọi thứ khó khăn và lời từ chối xuất hiện. Trừ phi bạn tiếp cận phụ nữ một cách cực kỳ phân cực (bạn đón chào cả sự từ chối), bạn thật sự không nên nhận quá nhiều lời từ chối vào thời điểm sớm như vậy.

Nếu lần đầu tiếp cận mà bạn đã nhận được quá nhiều lời từ chối, thì là do một trong ba lý do sau đây:

- Bạn trình diện bản thân tệ - bạn ăn mặc xấu, ngoại hình tệ, phong cách tệ, ngôn ngữ cơ thể tệ. Hãy tham khảo lại Chương 8 và 9.

- Ý định của bạn không đúng. Bạn đang tiếp cận sai lý do. Những lý do sai đó bao gồm tất cả những điều không phải là, "Cô ấy thật dễ thương, mình muốn gặp cô ấy." Có nghĩa là, tiếp cận vì những thông số, tiếp cận vì "luyện tập", tiếp cận để lấy le với bạn bè. Tiếp cận vì bạn muốn được như cả tỷ điều nhảm nhí đọc được trên internet. Đây đều là những lý do SAI để tiếp cận. Khi bạn nhìn thấy một cô gái đẹp, động lực của bạn nên là không gì khác ngoài ham muốn ở bên cô ấy. Chỉ vậy thôi. Nếu bạn gặp vấn đề trong việc tìm kiếm động lực ấy, hãy quay lại phần căng thẳng tình dục trong Chương 10.

- Bạn không làm theo một trong các hướng dẫn trên. Bạn làm cô ấy giật mình. Bạn quá cố gắng trở nên thông minh hay thú vị. Hoặc bạn đang làm gì đó cơ bản là sai (không nhìn thẳng vào mắt của cô ấy, không tươi cười, vân vân).

Như tôi đã nói, nếu bạn tụ hợp được mọi thứ, bạn thường sẽ không bị từ chối khi mở lời. Tôi đã huấn luyện một số chàng trai tuy vẫn còn những thiếu sót lớn (thiếu tự tin, ngoại hình kém, hay lo âu), nhưng họ làm theo

hướng dẫn trên và vẫn được đa số các cô gái ít nhất là dừng lại nói chuyện với họ một giây.

Và thật sự đó là tất cả những gì mà việc mở lời đang cố gắng làm: khiến họ dừng lại và nói chuyện với bạn một giây. Chính những kỹ năng giao tiếp của bạn sẽ biến một giây đó thành một phút và một phút đó thành một giờ.

KỸ NĂNG GIAO TIẾP

Phát triển kỹ năng giao tiếp là một chủ đề rất sâu rộng, và trong quyển sách này, tôi sẽ chỉ chú thích những khía cạnh quan trọng nhất và những lời khuyên dễ thực hiện nhất.

Nếu bạn muốn theo đuổi kỹ năng giao tiếp cao hơn, hãy xem qua phần Đọc Thêm.

Những chủ đề có trong phần này là:

- *Sử dụng ngôn ngữ hiệu quả*

- *Câu hỏi và câu khẳng định*

- *Tạo ra những chủ đề trò chuyện vô tận*

- *Kể chuyện*

- *Nền tảng kết nối cảm xúc*

Sử dụng ngôn ngữ hiệu quả: Đây là biện pháp "chữa cháy" dễ nhất bạn có thể áp dụng cho kỹ năng giao tiếp của mình. Sử dụng ngôn ngữ hiệu quả có nghĩa là nói điều bạn nghĩ với ít chữ nhất có thể trong khi vẫn giữ được ý nghĩa và ý định.

Đa số mọi người cảm thấy hối hận với điều này, nhưng có một số người còn hối hận nhiều hơn người khác. Đây là khi viết tốt thật sự có thể giúp bạn trở nên giao tiếp tốt. Nếu bạn nói bốn câu cho một điều có thể nói

với một câu, vậy thì hãy nói một câu thôi. Nếu bạn nói mười chữ cho điều có thể nói với bốn chữ, vậy thì hãy nói bốn chữ thôi.

Trong các cuộc trò chuyện và giao tiếp, chất lượng luôn hơn số lượng. Ta thà có 30 giây giao tiếp TUYỆT VỜI hơn là 10 phút giao tiếp nhàn nhàn chỉ nói về một chủ đề giống nhau.

Điều này cũng có nghĩa là loại bỏ "ờm", "ờ", "à", "như là", "bạn biết đấy", và các từ lấp khác trong trò chuyện hằng ngày.

Loại bỏ chúng 100% có phần bất khả thi (tôi vẫn thường nhả vài chữ "ờm", hoặc "bạn biết đấy"), nhưng bạn càng loại bỏ được chúng, lời nói của bạn sẽ càng rõ nghĩa và mạch lạc hơn. Không gì để lộ sự thiếu tinh tế hơn người lúc nào cũng rải rác "như là" và "ờm" trong suốt câu chuyện của mình.

Hãy đọc thành tiếng hai câu sau:

"Vậy, ờm, tôi nghĩ điều tôi muốn nói là, rằng tôi không hề cảm thấy thoải mái khi tôi ở, ờ, ở ngoài đó, bạn biết đấy, ở California. Những người ở đó, ờ, cứ giả giả thế nào ấy. Và tôi, ờm, không thực sự quá thích, tôi nghĩ vậy."

"Tôi không hề cảm thấy thoải mái ở California. Những người đó cứ giả giả thế nào ấy. Tôi không thực sự thích nơi đó."

Cũng đừng nói như robot. Bạn vẫn có thể sử dụng những biến thể của từ, âm giai và nhịp độ trong câu thứ hai mà không nhả "ờm" và "như là".

Khi bạn đọc chúng, bạn hẳn sẽ nhận thấy sự khác biệt rõ ràng. Câu đầu tiên có vẻ thường nhật, hời hợt, còn có phần lười nhác và thiếu hứng thú. Câu thứ hai có vẻ nghiêm túc, chắc nịch, mạnh mẽ, và rõ ràng.

Câu hỏi và câu khẳng định: Tạo chủ đề trò chuyện qua câu khẳng định có tác động mạnh ẽ hơn là câu hỏi. Đó là vì điều này diễn ra ở mối

quan hệ thân thiết và ngay lập tức khiến cuộc trò chuyện trở nên riêng tư hơn.

Ví dụ, nếu bạn đang nói chuyện với một cô gái ở quán bar được vài phút, “Tôi rất thích có olive trong đồ uống. Khi còn nhỏ tôi từng ăn chúng thẳng từ trong hũ luôn,” nghe thú vị hơn là “Cô có thích có olive trong đồ uống không?” và đợi câu trả lời của cô gái. Trên thực tế, câu hỏi ấy bản chất là rất kỳ quái. Nhưng câu khẳng định kia thì lại thú vị, và rất nhiều cô gái cho là “dễ thương”.

Thay vì không ngừng đặt câu hỏi, bạn sẽ muốn phát triển một kỹ năng gọi là đọc nguội. Đọc nguội là kỹ năng dùng trực giác để “biết” một điều gì đó về người khác mà không thật sự biết về nó. Giống như là nhà ngoại cảm mà không cần đến mấy trò rẻ tiền.

Với mục đích của chúng ta, đọc nguội chỉ là cách tạo những câu khẳng định thú vị thay vì đặt câu hỏi về thông tin. Bạn không hỏi câu hỏi bạn muốn biết, mà thay vào đó là đưa ra dự đoán nhẹ nhàng.

Thay vì đặt câu hỏi với cô gái, bạn đoán câu trả lời cho câu hỏi của mình và nói ra điều đó. Ví dụ:

“Cô đến từ đâu?” dịch thành: “Cô trông giống một cô gái đến từ California.” “Cô làm nghề gì?” dịch thành: “Cô trông có vẻ là một người sáng tạo. Hẳn là công việc của cô thú vị lắm.”

“Làm sao mà hai người biết nhau?” dịch thành: “Hai người có vẻ là bạn lâu rồi nhỉ.”

Trong mỗi hoàn cảnh, câu khẳng định khiến sự phỏng đoán trở nên có trình độ và thu hút phụ nữ hơn bất kỳ câu hỏi nào. Thay vì đặt câu hỏi, bạn nói cho cô gái biết về bản thân họ. Điều duy nhất người ta thích hơn

việc nói về bản thân chính là nghe về bản thân. Nhưng nếu như bạn sai thì sao?

Đó là phần tuyệt nhất! Rất nhiều chàng trai lo ngại đọc nguội vì họ sợ sẽ nói sai. Đó là khi bản chất con người ra tay giúp đỡ ta.

Chẳng có gì sai với đọc nguội cả. Với mỗi lần đọc nguội, một trong ba điều sau sẽ xảy ra:

** Bạn sai, và cô ấy sẽ sửa lại cho bạn.*

** Bạn sai, và cô ấy sẽ hỏi điều gì khiến bạn nghĩ thế.*

** Bạn đúng, và cô ấy sẽ ngạc nhiên với sự tinh ý của bạn.*

Trong kết quả thứ nhất, cô ấy căn bản là trả lời câu hỏi đằng sau lời đọc nguội của bạn và quên đi việc bạn nói sai.

Trong kết quả thứ hai, bạn sai, nhưng cô ấy sẽ bị hấp dẫn bởi phỏng đoán của bạn, và cô ấy sẽ tạo chủ để trò chuyện sâu sắc về điều bạn vừa quan sát. Ở phần sau, ta sẽ nói về tầm quan trọng của việc tạo chủ đề càng sâu sắc càng tốt.

Trong kết quả thứ ba, những lần ít ỏi bạn đọc nguội đúng, cô ấy đa phần sẽ ngạc nhiên vì sự tinh ý của bạn về mình. Điều này sẽ tạo một làn sóng thân mật ngay lập tức và đồng thời cũng khiến cô gái ấn tượng với bạn.

Dưới đây là một số ví dụ về tình huống đọc nguội với ba câu trả lời khác nhau:

Tôi: “Cô có vẻ thích sách nhỉ. Chắc cô là học sinh ở gần đây.” Cô ấy: “Không phải. Nhưng đúng là tôi thích đọc sách.”

Tôi: “Cô có vẻ thích sách nhỉ. Chắc cô là học sinh ở gần đây.” Cô ấy: “Không. Điều gì khiến anh nghĩ vậy? Do đôi kính này sao? Tôi vừa mua

đấy.”

Tôi: “Cô có vẻ thích sách nhỉ. Chắc cô là học sinh ở gần đây.” Cô ấy: “Đúng là như vậy! Ôi, dễ nhận ra thế sao?”

Bạn nên đọc nguội càng nhiều càng tốt. Bất kể khi nào bạn muốn đặt câu hỏi cần một câu trả lời liên quan đến thực tế, hãy thử trả lời thay vì đặt câu hỏi.

Một đêm nọ, tôi gặp một cô gái đến từ Chicago. Tôi đoán mò trường đại học của cô ấy và đã đúng. Cô ấy cứ mãi trầm trồ về sự “tinh ý” của tôi suốt khoảng năm phút. Cô ấy hỏi làm sao tôi biết và tôi nói rằng cô ấy trông khá trí thức dù tôi đoán là có lẽ cô ấy đã chuyển đi vì ngôi trường đó nằm ở vị trí rất tệ trong thành phố. Mọi thứ đều chính xác dù chỉ là phỏng đoán. Từ thời điểm ấy, cô ấy hoàn toàn bị tôi hấp dẫn trong cuộc trò chuyện và vô cùng hào hứng đi chơi với tôi lần nữa.

Ngoài ra, tạo cuộc trò chuyện từ câu khẳng điện bảo vệ bản khỏi bị “bí ý tưởng”. Bạn biết khi bạn đang nói chuyện với một cô gái mà tự nhiên cuộc trò chuyện tắt ngúm vì bạn không biết phải nói gì nữa hết? Bạn cứ ngồi đó lúng túng và khi càng không thoải mái, bạn càng khó nghĩ ra chủ đề để nói hơn. Cuối cùng, bạn sẽ thốt ra những điều nhàm chán như, “Vậy… cô sống ở đâu?”

Sử dụng câu khẳng định có thể ngăn chặn điều này. Thay vì tìm kiếm chủ đề mới dựa trên những câu hỏi thông thường, bạn có thể đơn giản bình luận hoặc quan sát một điều gì đó. Đừng bao giờ xem thường sức mạnh của sự ngẫu hứng.

“Tôi đang suy nghĩ việc bỏ rượu.” “Tôi suýt nữa bị xe đụng trên đường đến đây.” “Bạn cùng phòng của tôi ăn sandwich bơ đậu phộng và mayonnaise. Tởm chết được.” “Tôi luôn muốn đi du lịch châu Phi.” Đôi lúc chúng sẽ đến ngẫu nhiên. Nhưng đó là vì chúng là như thế - chúng là

bất kỳ suy nghĩ nào vọt ra trong đầu bạn tại thời điểm ấy. Ngẫu nhiên và thú vị vẫn hơn là dễ đoán và nhàm chán. Đừng ngại ngùng mà hãy nói ra.

Việc này có hiệu quả vì không như câu hỏi, câu khẳng định không đòi hỏi sự đầu tư từ đối phương. Bạn có thể nói bất kỳ điều gì bạn muốn và không có sự chờ đợi ngầm rằng cô gái cũng phải tạo cuộc trò chuyện.

Nói câu khẳng định theo cách này - để tạo cuộc trò chuyện ngẫu hứng - rất quan trọng vì nó buộc bạn chia sẻ bản thân với cô ấy. Khi bạn chỉ đơn giản đặt câu hỏi, bạn không đưa ra thông tin nào về bản thân, khiến cô ấy khó tin tưởng bạn hay xây dựng sự thân mật. Nhưng nếu bạn đưa ra một sự thật về bản thân và nói về điều ấy, bạn đang chia sẻ bản thân VÀ tạo cơ hội cho cô ấy góp vui bằng thông tin của mình.

Điều tuyệt vời của việc dùng câu khẳng định là nếu bạn làm đúng, cô ấy sẽ bắt đầu hỏi ngược lại BẠN. Điều này nghe chẳng là gì, nhưng nó thật sự hoàn toàn định hướng lại sự tương tác. Như tôi đã nói trước đó, ai đặt câu hỏi trước là đang ngầm giao tiếp rằng mình ham muốn được biết thêm về đối phương, nói cách khác là hứng thú, nói cách khác là bị hấp dẫn bởi đối phương. Nếu cô ấy liên tục tìm kiếm thông tin về bạn, thì bạn đã có sức mạnh điều khiển tương tác - bạn điều khiển thông tin và cuộc trò chuyện.

Chủ đề trò chuyện vô tận: Trong mỗi chủ đề trò chuyện, có vô số cơ hội để nhảy sang chủ đề khác - có vô số mối liên hệ ngôn từ có thể được tạo ra.

Ví dụ, bạn đang nói chuyện với một cô gái và cô ấy nói, "Tôi chẳng thích nhà hàng đó tí nào. Tôi đến đó vào sinh nhật năm ngoái, và tôi chẳng nhớ bất kỳ điều gì xảy ra sau nửa đêm. Tôi tỉnh dậy trên sàn nhà bếp của bạn tôi."

Có đầy những cơ hội để đưa cuộc trò chuyện này sang một hướng khác. Bạn có thể liên hệ và nói về bất kỳ điều gì sau đây:

- Nhà hàng cô ấy không thích

- Bạn làm gì vào lần sinh nhật trước

- Lần cuối cùng bạn say đến quên trời quên đất

- Một câu chuyện liên quan đến việc thức dậy ở một nơi xa lạ. Và tất cả những chủ đề này đều có liên quan và thú vị với cuộc trò chuyện.

Nếu bạn chưa từng làm điều này, thì đây là một thói quen bạn nên trang bị cho mình - cũng giống như các nghệ sĩ hài rất thành thạo việc liên hệ từ ngữ rất không tưởng.

Dưới đây là một vài vài dụ câu khẳng định mà phụ nữ có thể đưa ra. Trong đó tôi gạch chân những điểm "nhảy cóc". Hãy nghĩ chúng là những giao lộ mà bạn có thể chọn hướng huyển cho cuộc trò chuyện. Khi đọc những ví dụ này, hãy cố gắng nghĩ một câu khẳng định liên quan đến mỗi điểm nhảy cóc. Điều này sẽ giúp dạy bạn chuẩn bị để nói về bất kỳ chủ đề nào.

- "Tôi đang học ở Harvard. Nhưng tôi muốn chuyển đến phía tây. Thời tiết ở đây lạnh quá."

- "Tôi sống ở đây với hai người bạn của tôi Steve và Carrie. Họ hẹn hò được sáu tháng rồi, nhưng suốt ngày cãi nhau như vợ chồng ấy.

- "Chúng tôi làm việc cùng nhau ở trung tâm thành phố. Cũng ổn nhưng mà tôi đang muốn đổi việc.

- "Tối qua tụi tôi đến bữa tiệc này. Điên rồ lắm. Cuối cùng cớm xông vào và một vài cậu say bí tỉ bị bắt."

Hãy thử đọc lại những ví dụ trên và ở mỗi từ hoặc cụm từ gạch chân, ngay lập tức đưa ra một suy nghĩ hoặc lời đáp trả. Ví dụ, tôi thấy Harvard, và tôi nghĩ đến một lần tôi đến tham quan và ngôi trường trông như một cung điện. Tôi cũng nghĩ đến bạn bè của tôi ở Harvard. Đó đều là hai điểm phù hợp để điều hướng cuộc trò chuyện.

Một khi đã thành thạo, bạn sẽ nhận ra đây là cách mà MỌI cuộc trò chuyện diễn ra. Cuộc trò chuyện chỉ kết thúc khi một người nói điều gì đó mà đối phương không có điểm nhảy cóc. Đây là điều xảy ra khi một cuộc trò chuyện "chết". Nếu bạn dạy bản thân cách nhận diện điểm nhảy cóc và tận dụng chúng càng sớm càng tốt, bạn sẽ có thể duy trì vô tận cuộc trò chuyện với gần như bất kỳ ai.

Kết hợp kỹ năng này với khả năng đọc nguội và tạo chủ đề trò chuyện một cách tự nhiên bằng việc đưa ra câu khẳng định, và bạn sẽ phát triển kỹ năng bắt đầu và điều khiển bất kỳ cuộc trò chuyện nào với bất kỳ ai trong bất kỳ khoảng thời gian nào.

Kỹ năng này là bắt buộc cho sự thành công với phụ nữ.

MỌI THỨ bạn làm để thu hút và hấp dẫn phụ nữ nằm ở nền tảng kỹ năng trò chuyện thành thạo. Dạy một chàng trai nhút nhát và dè dặt học kỹ năng trò chuyện thành thạo sẽ ngay lập tức cải thiện kết quả.

Kể chuyện: Con người mặc định đều say mê những câu chuyện, hay đặc biệt hơn, chuyện dài kỳ. Các chính trị gia sử dụng chúng trong chiến dịch tranh cử, giáo viên sử dụng chúng để giải thích các khái niệm quan trọng, nghệ sĩ hài dùng chúng để khiến ta cười, và ta thường xuyên sử dụng chúng trong tương tác hàng ngày.

Nhưng điều có thể bạn chưa biết là những người giao tiếp giỏi mà bạn biết là người kể chuyện tuyệt vời.

Bạn đã bao giờ có một người bạn sẽ bắt đầu kể cho bạn nghe một điều gì đó tưởng chừng chẳng đi đến đâu cả? Như là, họ kể về chuyến đi đến Chicago và sau khi mô tả khách sạn và có khi là nhắc đến nhân viên giữ cửa, câu chuyện chẳng đi đến đâu cả?

Hoặc bạn đã bao giờ biết một người liên tục pha trò mà chẳng có ý nghĩa gì cả, hoặc đa số mọi người có vẻ không "hiểu" được?

Hoặc có thể bạn là một trong số đó… Người khác có bao giờ ngừng chú ý đến bạn giữa câu chuyện? Hay bạn có gặp khó khăn khi chọc cười người khác (có chủ ý ấy)?

Nhiều khả năng, những người này (hoặc bạn), không tuân theo một cốt truyện chặt chẽ. Vì bất kỳ lý do gì, con người đã tiến hóa để hoàn toàn hào hứng khi thông tin được giao tiếp theo một quy luật nhất định. Điều này đúng với bất kỳ văn hóa hay hoàn cảnh nào.

Có ba điểm chính trong một cốt truyện:

Bối cảnh: Bối cảnh chính xác theo nghĩa đen, bạn đặt ra cảnh vật và hoàn cảnh cho điều bạn sắp nói. Đây là nền tảng của câu chuyện, nếu bạn không đặt ra bối cảnh đúng cách, thì câu chuyện, trò đùa và ý tưởng của bạn sẽ luôn có vẻ ngẫu nhiên. Người khác sẽ liên tục nói rằng bạn rất ngẫu nhiên, kỳ quặc hay "lạc quẻ".

Nội dung/Xung đột: Sau khi đặt ra bối cảnh của điều bạn sắp nói, bạn đi vào nội dung thật sự. Đây cũng có thể là "xung đột" trong câu chuyện của bạn. Dù có là gì, đây là điều tạo nên căng thẳng và sự chờ đợi. Nội dung câu chuyện cần phải lôi cuốn và khiến người nghe muốn biết điều gì sẽ diễn ra tiếp theo. Nếu bạn không xây dựng đủ căng thẳng với nội dung câu chuyện, bạn sẽ thấy người nghe mất dần hứng thú hoặc có cảm giác bạn đang nói dông dài vòng vo.

Lời giải: Lời giải giải phóng căng thẳng khỏi xung đột hoặc nội dung. Lời giải có thể dưới dạng lời cuối (đối với truyện cười), kết luận (đối với ý tưởng), hoặc chỉ là lời kết đối với một câu chuyện bình thường. Người không đưa ra lời giải cho câu chuyện và ý tưởng của mình sẽ thường nhận lấy những ánh nhìn trống rỗng khi họ nói xong, hoặc người khác sẽ hỏi họ, "Ừ, và…?" mà không nhận ra là câu chuyện đã kết thúc.

Khi tôi học đại học, người bạn cùng phòng đầu tiên của tôi có một thói quen buồn cười khi say. Cậu ta sẽ biến thành người mắc chứng ngủ rũ - cậu ta ngủ ở bất kỳ chỗ lạ nào và bất kỳ thời điểm nào. (Bối cảnh)

Ngay trong đêm đầu tôi biết cậu này, cậu ta và tôi đến một buổi tiệc chào đón sinh viên mới. Chúng tôi gặp một vài cô gái và trở về ký túc xá với họ. Cậu ta và tôi hoàn toàn say và tôi để ý thấy cậu ta ngừng nói chuyện với cô gái và ngủ gục trong góc. Nghe có vẻ lạ, nhưng lúc đó khoảng 3 giờ sáng hay gì đấy. Đột nhiên, cậu ta nói rằng phải đi gấp và đứng dậy bỏ đi. Tôi chẳng nghĩ gì cho đến khi về nhà, tỉnh dậy vào sáng hôm sau và cậu ta vẫn chưa về nữa. Nhiều giờ trôi qua và tôi bắt đầu lo lắng. (Nội dung/Xung đột)

Hóa ra cậu chàng ra đến sảnh, nằm xuống sàn và ngủ ở đó cả đêm. Nhưng không chỉ có vậy, cậu ta để quên áo khoác trong phòng cô gái. Vậy nên lúc 9 giờ sáng cậu ta phải lén vào, gọi cô gái dậy và lấy lại áo khoác. Lúc đó thật tức cười. Ừ đấy là bạn cùng phòng hồi đại học của tôi. (Lời giải)

Thường thì thêm câu như, "Ừ đó là bạn cùng phòng hồi đại học của tôi" là một cách hay vì nó chỉ thị rằng câu chuyện đã két thúc và bạn đã nói xong.

Tôi ngay lập tức biết rằng mình không phù hợp với thế giới giờ hành chính từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Sau đại học, tôi có một công việc khá

được tại một ngân hàng danh tiếng ở nội đô Boston. (Bối cảnh)

Tôi ghét nó ngay từ ngày đầu tiên. Thật ra, tôi dành ba giờ đồng hồ đầu tiên trong ngày đầu tiên suy nghĩ rằng, "Liệu mình phải làm việc ở bao lâu thì mới đi được nhỉ?" (Nội dung/Xung đột)

Suy nghĩ tiếp theo của tôi là, "Đó có thể là một điềm chẳng lành." (Lời giải)

Chú ý rằng tôi đã ám chỉ kết luận của mình ngay khi bắt đầu câu chuyện. Điều này gọi là "báo trước" và thường giúp người nghe theo kịp lời nói của mình. Đồng thời cũng chú ý là mỗi phần của câu chuyện dài ngắn bao nhiêu không quan trọng, chỉ cần bạn truyền tải thông tin đúng.

Khi người ta hay nói về một thành phố điên rồ, tôi không nghĩ họ từng đến Nam Phi. Tôi sống ở đó khoảng vài tháng vào mùa xuân năm ngoái và tuần nào bạn cũng thấy những chuyện vượt ngoài thực tại ở đây. (Bối cảnh)

Có một buổi tối, chúng tôi gọi taxi đến một hộp đêm. Đó là ngày thứ Ba, khoảng 4 giờ sáng. Tài xế đột nhiên quay người lại và hỏi tụi tôi có muốn thử cocaine của anh ta không. Chugn1 tôi lịch sự từ chối. Thế nên anh ta nói bằng tiếng Tây Ban Nha, "Tốt thôi, đỡ phải chia." Rồi anh ta uống mấy lon coca nữa trong khi lái xe chạy với vận tốc 50 dặm/giờ bằng đầu gối. (Nội dung/Xung đột)

Chúng tôi đều nghĩ mình chết đến nơi rồi. (Lời giải)

Tất cả đều là chuyện có thật…

Trong phần vừa rồi, ta đã nói về những "điểm nhảy cóc" trong cuộc trò chuyện và cách liên hệ với đối phương. Các ví dụ cho thấy những điểm nhảy cóc trong từng câu.

Trong cuộc sống thực, người ta không chỉ nói chuyện bằng từng câu chữ, họ nói chuyện với nhau bằng những câu chuyện. Vậy nên bạn sẽ muốn phát triển khả năng xây dựng cả một câu chuyện xung quanh mỗi điểm nhảy cóc, cũng như nhận diện điểm nhảy cóc trong toàn bộ câu chuyện.

Điều này thật ra dễ hơn ta nghĩ, và bạn có lẽ làm điều tương tự một cách tự nhiên với bạn bè và người thân trong rất nhiều tình huống. Vấn đề là làm một cách nhất quán và tự nhiên và với BẤT KỲ AI, kể cả các cô gái đẹp.

Liên hệ và Gắn kết: Mục tiêu cuối cùng của một cuộc trò chuyện thành công là thật sự tạo ra sự liên kết cá nhân với người phụ nữ bạn nói chuyện cùng.

Khi bạn nói chuyện với một cô gái, chỉ có hai chủ thể thật sự: cô ấy và bạn. Mọi thứ bạn nói với cô ấy đều nên bộc lộ danh tính của bạn với cô ấy hoặc của cô ấy với bạn.

Điều này tạo nên ý thức về một sự "gắn kết". Bạn tạo ra sự gắn kết càng lớn, cô ấy sẽ càng muốn dành nhiều thời gian với bạn và ngược lại.

Tạo sự gắn kết yêu cầu ba bước: cởi mở về bản thân bạn, khiến cô gái cởi mở về bản thân cô ấy, liên hệ với những trải nghiệm của nhau.

Đa số đàn ông gặp vấn đề với việc nói về bản thân, chấm hết. Những lần duy nhất họ cảm thấy thoải mái nói về bản thân là khi ở với mẹ hay một người nào đó đã quen biết lâu năm. Như một thường lệ, ta thường tỏ ra khép kín với người xung quanh.

Đàn ông cảm thấy thoải mái hơn khi nói về những chuyện NGOÀI bản thân họ: thể thao, chính trị, xe hơi, phim, gái, vân vân. Mặt khác phụ nữ chỉ chú tâm khi họ ĐANG nói chuyện về bản thân họ (hoặc về nhau). Đó là lý do họ liên tục tán gẫu, tạo thị phi hoặc dò xét người khác.

Để gắn kết với một người phụ nữ, bạn CẦN phải học cách giao tiếp như thế. Xin lỗi, nhưng nói chuyện chính trị không tạo sự gắn kết với người phụ nữ (trừ phi cô ấy cực kỳ đam mê chủ đề ấy).

Vậy bạn phải nói cái gì? Làm sao để cởi mở nói về bản thân? Khi tôi bảo các chàng trai “nói về bản thân nhiều hơn. Cởi mở lên.” Rất nhiều người bước ra và nói rằng, “Tôi đến từ New York. Tôi thích bóng chày. Tôi 27 tuổi.” Chia sẻ bản thân là tốt đấy, nhưng như thế thì có hơi nông.

Hãy lấy một tờ giấy và viết ba thứ cho mỗi điều sau đây:

- *Đam mê của bạn và điều bạn thích làm*
- *Ước mơ, tham vọng, mục tiêu cuộc sống của bạn*
- *Điều tuyệt vời nhất/tồi tệ nhất từng xảy ra với bạn*
- *Tuổi thơ, cuộc sống gia đình, và quá trình khôn lớn của bạn*

Giờ thì, quay lại với từng thứ bạn vừa viết và nói về nó trong vòng một phút. Hãy cố gắng chi tiết và chân thật nhất có thể. Không dễ như bạn nghĩ đâu. Ngay cả khi bạn ở một mình thì đôi lúc nói về những chủ đề này khiến bạn có chút không thoải mái.

Đa số đàn ông cảm thấy hơi dễ bị tổn thương khi nói về những chủ đề này, đặc biệt là với phụ nữ. Chính nó.

Sẵn sàng chia sẻ bất kỳ điều gì ở bản thân với bất kỳ ai tại bất kỳ thời điểm nào và bất kỳ mức độ nào. Bạn không có gì để mất khi chia sẻ bản thân. Tệ nhất, cô ấy sẽ từ chối bạn à - ờm, cô ấy cũng sẽ từ chối bạn nếu tất cả những gì bạn làm là nói về thể thao và công việc thôi, vậy thì có vấn đề gì đâu?

Điều bạn sẽ thật sự nhận thấy là khi bạn chia sẻ một điều gì đó sâu sắc và riêng tư hơn về bản thân, điều đó rất chân thành và cô ấy sẽ ngay lập tức đáp trả bằng cách tự cô ấy cũng sẽ chân thành về bản thân.

Trong trường hợp lý tưởng, chia sẻ những khía cạnh này về bản thân sẽ khuyến khích cô gái cũng chia sẻ về chúng. Bạn muốn khiến cô ấy nói về đam mê, tham vọng, trải nghiệm tuyệt vời nhất và trải nghiệm tổn thương nhất. Đây là những chủ đề định hình con người ta và khiến ta đặc trưng - nói cách khác, khác biệt so với 20 người đàn ông gần đây nhất nói chuyện với cô ấy.

Đây là những chủ đề trò chuyện sẽ khiến bạn nổi bật. Tại sao? Vì cô ấy biết bạn. Không phải đội thể thao yêu thích. Không phải bữa tiệc bạn đến tuần trước… mà là bạn.

Và khi cô ấy biết bạn và nhớ đến bạn, cô ấy sẽ chắc chắn nhấc điện thoại khi bạn gọi và gặp lại bạn lần nữa.

Kết luận: Với các cuộc trò chuyện, có rất nhiều thứ cần bàn. Đọc phần vừa rồi có lẽ khiến bạn hơi chóng mặt. Nếu là vậy, hãy nhớ rằng: chia nhỏ ra và luyện tập từng chút một.

Nếu trò chuyện là một vấn đề cụ thể đối với bạn, và bạn muốn được giúp đỡ trong việc xây dựng kết cấu và hoàn thiện, vậy thì hãy xem qua một số nguồn trong mục Đọc Thêm ở cuối quyển sách.

Sau khi đã bàn về cách giữ cuộc trò chuyện linh hoạt và thú vị, hãy nói về cách thêm chút gia vị vào đó. Hãy nói về sự hài hước…

Hài hước

Có một ngạn ngữ như sau, nếu bạn có thể khiến một cô gái cười thì bạn có thể khiến cô ấy cười trên giường. Dù sự hài hước không phải là liều thuốc tiên chữa bách bệnh cho các vấn đề hẹn hò, đây vẫn là một điều rất quan trọng.

Lý do là một khiếu hài hước cao truyền tải tất cả những đặc điểm đúng đắn đến người phụ nữ. Một người đàn ông có thể dễ dàng cười cả thế

giới và người không ngần ngại cười cả thế giới truyền tải mức độ tự tin cao hơn. Anh ta cũng khiến phụ nữ cảm thấy vui khi ở bên cạnh mình. Một người đàn ông rất nghiêm túc và khó có thể cười bản thân hay cười thế giới, truyền đi thông điệp rằng anh ta đầu tư nặng nề vào nhận thức của thế giới xung quanh và vì thế thiếu tự tin.

Khiếu hài hước của bạn thuộc thể loại cụ thể nào không quan trọng bằng việc bạn có hay không. Hiển nhiên, các cô gái khác nhau sẽ phản ứng mạnh với kiểu hài hước khác nhau, nhưng đây không phải do khả năng nói đùa của bạn mà thiên về nhân khẩu học hơn. Tập trung vào điều bạn thấy là hài hước với bạn, và đừng ngại chia sẻ điều đó với những cô gái bạn gặp. Nếu họ cười, thì tuyệt vời! Nếu không, thì nhiều khả năng mọi chuyện sẽ chẳng đi đến đâu.

Về cốt lõi, hài hước là nghệ thuật tạo sự liên kết giữa hai ý kiến hoặc vật chất tưởng chừng chẳng liên quan. Có rất nhiều cách thực hiện, nhưng về cốt lõi, hài hước là một hoạt động sáng tạo, và vì thế sẽ liên quan mật thiết với khả năng thể hiện bản thân một cách thoải mái của bạn. Đôi lúc câu nói đùa của bạn nhạt, nhất là khi bắt đầu. Không sao cả. Đừng chê cười bản thân. Đừng chế giễu bản thân. Đừng cố gắng giải thích trò đùa. Điều tệ nhất bạn có thể làm khi nói đùa mà không ai cười là gây thêm sự chú ý vào mình. Hãy coi như không có gì xảy ra và tiếp tục.

Trong phần này, tôi sẽ giới thiệu sơ về một số loại hài hước: đánh lạc hướng, phóng đại, mỉa mai, chơi chữ và nhập vai.

Đánh lạc hướng: Một trong những hình thức hài hước phổ biến và dễ dàng nhất là đánh lạc hướng. Đánh lạc hướng xảy ra khi bạn bắt đầu nói một điều gì đó hoặc kể một câu chuyện hướng người nghe tin rằng bạn có ý này, và rồi đột nhiên bạn nói một điều gì đó hoàn toàn khác. Ví dụ, dưới đây là một câu nói nổi tiếng của Steve Martin:

“Cô có biết phụ nữ trông thế nào khi họ muốn làm tình không?... Ừ, tôi cũng không.”

Câu nói trên khiến bạn tin rằng anh ta sẽ kể một câu chuyện về lúc một cô gái thể hiện biểu cảm nào đó như thể cô ấy muốn làm tình với anh ta. Nhưng anh ta đánh lạc hướng bạn và buông một lời nói đùa về sự thiếu kinh nghiệm của mình. Dưới đây là một câu nói khác của Jimmy Fallon:

“Có một quyển sách tên ‘*Tại sao phụ nữ làm tình?’* nói về 237 lý do tại sao phụ nữ làm tình. Và bạn tôi ơi, David Letterman biết top 10 đấy.”

Một lần nữa, anh ta dựng trò đùa bằng cách nói với bạn về một quyển sách liên quan đến lý do phụ nữ làm tình. Nhưng sau đó anh ta lấy 237 lý do phụ nữ làm tình đó và liên hệ với phân đoạn nổi tiếng “Top 10” của David Letterman trong chương trình của mình và việc Letterman ngủ với các thực tập sinh. Đây là sự liên hệ giữa hai chủ đề tưởng chừng không liên quan khiến nó trở nên vui nhộn.

Phóng đại: Phóng đại là một trụ cột khác của khiếu hài hước và là điều ai cũng nên biết cách sử dụng. Phóng đại là khi bạn lấy tính chất của một việc và thổi phồng nó lên, thường là theo cách sáng tạo và thú vị. Ví dụ:

“Cô ấy là một cô gái tốt, ba mẫu Anh xôi thịt tốt nhất tôi từng gặp.”

Hiển nhiên, không có cô gái nào thật sự có ba mẫu Anh xôi thịt cả. Nhưng phóng đại việc cô gái ấy mập khiến cho lời nói nghe vui hơn. Cũng có một sự đánh lạc hướng nhẹ (từ “cô ấy tốt” đến “cô ấy mập”).

Thông thường, bạn càng sáng tạo và cực độ khi miêu tả sự phóng đại thì nó càng hài hước. Ví dụ, chú ý sự khác nhau giữa hai câu nói vui sau:

“Cô ấy xấu như chó.”

“Tôi từng thấy nhiều thứ đẹp hơn dưới đáy bồn tiểu trong sân bay.”

Chú ý rằng câu thứ hai cực độ và sáng tạo hơn nhiều. Hai sự việc hoàn toàn không liên quan là bồn tiểu trong sân bay và khuôn mặt của một cô gái (tôi đang vừa gõ vừa cười đây) là điều tạo nên mức độ hài hước cao hơn.

Trong hài hước, chi tiết càng cụ thể và quái dị thì câu nói đùa thường sẽ càng mắc cười hơn.

Chọc ghẹo và Châm biếm: Dù đánh lạc hướng và phóng đại mắc cười với gần như bất kỳ ai, bạn sẽ gặp một bộ phận nhỏ các cô gái không thấy buồn cười với việc chọc ghẹo và châm biếm. Chọc ghẹo và mỉa mai có mức độ phù hợp khác nhau, đặc biệt phụ thuộc vào bạn đang ở đâu. Nếu bạn đang ở một đám tang, có lẽ không nên đưa ra những lời bình luận châm biếm về gia đình của người quá cố.

Chọc ghẹo là khi bạn đưa ra một bình luận hài hước có ý xúc phạm người nào đó. Thông thường, chọc ghẹo có ý tốt và tạo sự hài hước. Chọc ghẹo với ý định xấu sẽ trở thành xúc phạm và không được đa số mọi người chào đón.

Chọc ghẹo là để cho vui. Lời chọc ghẹo lý tưởng sẽ tạo ra cảm xúc xáo trộn trong cô gái: phòng ngự nhưng vui vẻ. Phản ứng lý tưởng là khi cô ấy nói, "Trời đất, tôi không thể tin là anh nói điều đó," nhưng đồng thời cũng cười. Đây là một số ví dụ chọc ghẹo:

(Với một cô gái mang đôi giày đỏ chói)*"Cô có định cụng hai gót giày khi về nhà lát nữa không?"*

(Với một cô gái ngồi một mình trong góc có vẻ buồn chán) *"Ai khiến cô ỉu xìu như cái bánh bao thiu vậy?"*

(Với một cô gái vẫy tờ đô la với anh pha chế để gây chú ý*) "Cô luôn làm thế để đàn ông chú ý mình hả?"*

Cẩn thận với những lời chọc ghẹo, đặc biệt với những phụ nữ bạn không biết. Tôi đã nói câu cuối cùng trong ví dụ trên với một cô gái mà tôi không biết và bị ăn tát. Sau đó, tôi vẫn ngủ với cô ấy, nhưng khi bạn chọc ghẹo thường xuyên và thoải mái, hãy sẵn sàng cho một loại những phản ứng cảm xúc khác nhau. Chọc ghẹo là một hành động phân cực mạnh và nhanh. Vì thế đó là một chiêu trò hay, nhưng không phải lúc nào cũng dễ chịu.

Đôi lúc con gái sẽ đơn thuần cảm thấy bị xúc phạm hay nhạy cảm với chọc ghẹo và không phản ứng tốt. Tôi nghĩ cỡ ⅓ số phụ nữ tôi gặp không có phản ứng tốt với chọc ghẹo thiện ý. Hãy nhận diện những người phụ nữ này và đừng dùng đến cách chọc ghẹo. Thông thường những cô gái không thích bị chọc ghẹo rất trân trọng những lời khen chân thành, nên tôi đổi sang hướng đó.

Châm biếm là hình thức hài hước còn đen tối hơn chọc ghẹo. Châm biếm có tác dụng với ít phụ nữ hơn nữa, nhưng những ai trân trọng nó thì sẽ RẤT trân trọng nó. Nhiều khả năng rất nhiều người trong các bạn không có khiếu hài hước châm biếm. Ổn thôi. Bạn có thể sống cuộc sống không tình dục và cô đơn suốt đời.

(Đó là lời châm biếm đấy nếu như bạn không nhận ra.)

Nghiêm túc mà nói, châm biếm không phải dành cho tất cả mọi người. Châm biếm là khi bạn nói một câu khẳng định cực độ trái ngược hoàn toàn với điều bạn muốn truyền đạt. Bạn thường nói điều này với vẻ hoàn toàn nghiêm túc và không cười.

Rất nhiều cô gái sẽ không nhận ra sự hài hước châm biếm. Họ sẽ nghĩ bạn đang quá nghiêm trọng hoặc họ sẽ bối rối. Những người khác thì không thích hình thức này. Nhưng tôi sẽ nói rằng, theo kinh nghiệm của tôi, khi một cô gái yêu châm biếm, cô ấy YÊU châm biếm.

Nhiều năm trước, tôi hẹn hò với một cô gái tại quán bar. Chúng tôi tán tỉnh nhau cả đêm và cô ấy có khiếu hài hước rất châm biếm. Có lúc cô ấy nhìn vào ly nước của tôi và nói, “Anh uống chậm vậy, em uống xong luôn rồi nè!”

Tôi đáp với gương mặt hoàn toàn nghiêm túc, “Không phải ai trong chúng ta cũng ghét bản thân nhiều như em đâu.”

Cô ấy cười sằng sặc trong 30 giây, đồng thời nói rằng, “Trời ơi không ngờ anh lại nói thế với em.” Không cần nói nhiều, chuyện bắt đầu từ đó và chúng tôi về nhà với nhau.

Vai trò của chửi thề: Chửi thề và ngôn ngữ thô tục có một vai trò thú vị trong hài hước. Rất nhiều kiểu hài hước, như châm biếm và phóng đại đòi hỏi mức độ sắc sảo nhất định để có đòn sát thương mạnh mẽ nhất.

Sử dụng ngôn ngữ thô tục và chửi thề là cách rẻ tiền và dễ dàng để làm bất kỳ điều gì trở nên cực độ. Ví dụ, thêm chữ “đụ” vào bất kỳ câu nói hài hước nào cũng sẽ tăng thêm sát thương.

Đồng thời, chửi thề cũng là một con đường tắt, nếu bạn dùng quá thường xuyên, chúng sẽ trở nên nhàm và nghe có vẻ cố quá. Nhả một quả Đ-bom đúng thời điểm sẽ khiến câu nói đùa càng buồn cười hơn. Nhưng nhả Đ-bom trong bất kỳ điều gì bạn nói sẽ khiến bạn trông không được tinh tế.

Thông thường, bạn càng lớn tuổi, tôi càng khuyến khích bạn tránh dùng ngôn ngữ thô tục. Hạn chế sử dụng và chỉ dùng khi bạn có lý do cụ thể. Càng dùng nhiều, bạn sẽ càng khiến bản thân trông tiêu cực và thèm khá sự chú ý, cả hai đều là những đặc điểm kém hấp dẫn.

Chơi chữ: Chơi chũ cũng giống như đánh lạc hướng vì người nghe tưởng có ý này những thật ra là ý khác, nhưng chơi chữ đánh lạc hướng

bằng cách sử dụng từ nhiều nghĩa.

Một số ví dụ:

"Nhanh lên, một hành khách bị bệnh rồi. Ta cần đến bệnh viện." "Là gì cơ?"

"Là một tòa nhà có rất nhiều bác sĩ. Nhưng ta không có thời gian cho chuyện đó đâu."

Hoặc*:*

"Hẳn rồi (Surely), anh đùa phải không?"

"Tôi nghiêm túc đấy. Và làm ơn, đừng gọi tôi là Shirley."

Tôi nghĩ chơi chữ là hình thức hài hước còn hiếm hơn cả châm biếm. Chơi chữ cũng thường rất tri thức. Bạn sẽ tìm thấy một vài cô gái trân trọng chúng. Và nhiều khả năng càng ít chàng trai đang đọc quyển sách này thích chơi chữ. Nhưng, khi bạn tìm được một cô gái trân trọng nó, theo kinh nghiệm của tôi thì cô ấy THẬT SỰ trân trọng nó.

Nhập vai và Trò chơi: Trò chơi và nhập vai là cách nhanh và đơn giản để thêm sự vui nhộn vào bất kỳ tương tác nào với phụ nữ. Điều này rất vui tươi. Và chúng mở ra rất nhiều cơ hội cho các loại hình hài hước khác.

Trò chơi có thể là bất kỳ trò chơi nào từ thể chất (đập tay, vật ngón cái, vân vân) đến ngôn từ (trò chơi năm câu hỏi, chịch/cưới/giết, vân vân). Ví dụ, chịch/cười/giết dễ nè. Bạn chỉ ba người bất kỳ trong phòng và nói, "OK, trong số ba người đó, cô sẽ chịch ai, sẽ cưới ai, sẽ giết ai, và tại sao?" Trò chơi này có thể dẫn đến rất nhiều mẩu trò chuyện thú vị dựa trên việc dò xét người khác.

Nhập vai cũng vui và hào hứng tương tự. Nhập vai cơ bản là cho người phụ nữ bạn nói chuyện một vai diễn, và sau đó chơi đùa với vai diễn

đó. Một số vai diễn yêu thích của tôi liên quan đến hôn nhân/ly dị.

Ví dụ, khi tôi gặp một cô gái lần đầu tiên, khoảng 30 giây cô ấy nói một điều mà tôi không thích. Tôi sẽ nói, “Đủ rồi, chúng ta ly dị đi.” Nó vui vì tôi chỉ vừa mới gặp cô ấy thôi, nhưng bạn có thể bày ra rất nhiều trò vui với điều đơn giản như thế - ví dụ, “Cô nuôi bọn trẻ, tôi chuyển sang châu Âu.” “Nhân tiện, nhạc của cô dở ẹc, và tôi chưa bao giờ thích món đút lò của cô.”

Nếu bạn gặp khó khăn với khiếu hài hước, tôi khuyên bạn nên xem hài độc thoại. Một số diễn viên hài độc thoaiị mà tôi yêu thích là Louis CK, George Carlin, Bill Maher, Bill Hicks, và Chris Rock. Chú ý cách truyền đạt, lựa chọn thời điểm, và biểu cảm gương mặt của họ. Những điều này không được dạy trong sách, vì vậy nên hãy tập trung vào họ. Chọn ra một số danh hài bạn thích và quan sát họ diễn hài độc thoại vài lần để cảm nhận được cách họ kể chuyện và gây cười.

Ngoài ra, cẩn thận kẻo rơi vào cái bẫy hài hước tự giễu. Rất nhiều đàn ông, cụ thể là những người đàn ông thiếu tự tin quá đầu tư vào phản ứng của người khác, sẽ tự chế giễu mình và hạ thấp bản thân để khiến người khác cười.

Dù điều này có thể khiến phụ nữ cười, cười nhiều là đằng khác, nhưng đây là hành vi thiếu tự tin vì bạn đang hy sinh nhận thức bản thân để mua vui cho người khác. Do đó, nó kém hấp dẫn. Những chàng trai có khiếu hài hước mà hay dùng nó lên bản thân, tôi khuyên là nên biến những câu nói đùa và suy nghĩ ấy lên người phụ nữ nói chuyện với bạn. Thay vì trêu chọc bản thân, hãy trêu chọc cô gái ấy. Ban đầu thì bạn có thể cảm thấy hơi khó chịu, nhưng bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy điều ấy mở rộng tương tác và thêm vào một chút tính dục và sự vui vẻ.

Khiếu hài hước không phải liều thuốc chữa bách bệnh cho các vấn đề về thu hút và quyến rũ phụ nữ (nếu có một liều thuốc tiên như thế, đó là tiếp xúc thân thể, Chương 15). Một số chàng trai vui tính tự nhiên dựa dẫm vào khả năng khiến phụ nữ cười và làm quá mọi thứ lên. Thay vị là người đàn ông quyến rũ và mạnh mẽ, họ trở thành gã tiêu khiển liên tục tìm kiếm sự chú ý và xác nhận. Điều tồi tệ nhất của thói quen này là tất cả diễn ra khi bạn khiến cô gái cười và vui vẻ khi ở bên bạn. Vậy nên rất nhiều chàng trai nhầm lẫn và thật sự nghĩ rằng họ đang quyến rũ được cô ấy. Cô ấy đang vui. Cô ấy đang cười. Cô ấy thích mình. Mình hẳn là đang quyến rũ được cô ấy đúng chứ?

Đáng buồn là, không. Khiếu hài hước chỉ hữu dụng nếu được dùng kết hợp với việc dẫn dắt cô ấy trong tâm thế chi phối và thúc đẩy tiếp xúc với cô gái. Cuối cùng, bạn không thật sự thu hút một cô gái trừ phi bạn gắn kết được với cô ấy cả thể xác lẫn cảm xúc. Và dù khiếu hài hước là một công cụ rất hữu dụng để GIÚP bạn làm điều đó, nó không thật sự làm điều đó giúp bạn.

Người dịch: Thợ săn tiền thưởng

CHƯƠNG 14: QUÁ TRÌNH HẸN HÒ

"Tôi chưa có bạn gái. Tôi chỉ biết một người phụ nữ sẽ nổi điên nếu nghe tôi nói điều đó."

- Mitch Hedberg, diễn viên hài

Dù có thích hay không quá trình hẹn hò là một quá trình có phần khá cứng nhắc. Chàng gặp nàng, hẹn nàng vào một ngày đẹp trời, nhắn tin với nàng, hẹn nàng vào một ngày khác, tiếp tục nhắn tin, thêm một cuộc hẹn nữa. Quá trình này lặp đi lặp lại cho đến khi nàng vui vẻ ghé thăm nhà của bạn. Rồi sau đó sẽ có lúc bạn phải quyết định mối quan hệ này sẽ đi đến đâu: bạn sẽ dấn thân, sẽ rút lui, sẽ là một cặp, chỉ là bạn tình, tri kỉ hay chẳng bao giờ gặp lại lần hai nữa.

Nền văn hóa của chúng ta đã ngầm định hình ra quá trình gồm nhiều bước cụ thể, và bất kì người đàn ông nào muốn thành công với người khác giới đều phải nắm rõ những nguyên tắc này.

Quá trình gồm những bước căn bản sau: trao đổi thông tin liên lạc, những cuộc hẹn, tìm hiểu về tính cách và quyết định mối quan hệ giữa hai người.

SỐ ĐIỆN THOẠI

Những bí quyết hẹn hò thường quá ám ảnh đối với số điện thoại, những tin nhắn cân não, và làm sao để ít bị "đớp bả".

"Bả" là thuật ngữ dành cho những cô gái cho bạn số điện thoại và nói rằng cô ấy muốn gặp lại bạn và rồi không bao giờ trả lời tin nhắn hay nghe máy khi bạn gọi, có thể là chẳng bao bao giờ đến những cuộc hẹn.

Quá ám ảnh với "bả" và cách để "giải bả" là một cái bẫy dễ mắc phải. Theo ý kiến của tôi, cách này chỉ giải quyết phần ngọn mà bỏ quên

phần gốc.

Cách để "chống bả" đó là gặp và làm cho người phụ nữ đó cảm thấy cuốn hút đến nỗi họ chẳng thèm "đánh bả" bạn làm gì.

VẤN ĐỀ GIẢI QUYẾT GỌN LẸ.

Theo những gì tôi biết, 99% chiến thuật gọi là "chống bả" mà những chàng trai đề ra bao gồm: gọi điện vào một giờ nhất định, thả thính với những tin nhắn úp úp mở mở, giả vờ gửi tin nhắn "nhầm người". Những cách này sẽ chẳng bao giờ làm cho nàng cảm thấy có hứng thú cả. May lắm có người muốn gặp bạn, thì người đó cũng chẳng có hứng thú thực sự khi gặp gỡ bạn gì cả.

Tương tự, đa số đàn ông dành quá nhiều thời gian để chú tâm những chuyện cỏn con như một ngày nên nhắn mấy lần, nên gọi vào mấy giờ, nên rủ đi chơi lúc nào,… Đặt ra những quy tắc cứng nhắc như "Đợi ba ngày cho lần hẹn hò kế tiếp" hay "không được nhắn quá 2 tin một lần," giới hạn bản thân thật chặt chẽ và vô tình cản trở luôn liên kết đặc biệt mà bạn đã giành thời gian để tạo ra với cô ấy. Xin nhắc bạn rằng chính sợi dây liên kết này làm cho cô ấy muốn gặp bạn lần nữa chứ không phải vì tin nhắn đặc biệt bạn dành 45 phút để chỉnh sửa.

Sau đây là quy tắc nhắn tin và gọi điện với phụ nữ của riêng tôi:

- Chỉ xin số điện thoại người phụ nữ thực sự bị thu hút bởi bạn. Chỉ xin số khi bạn muốn gặp lại cô ấy một lần nữa và có thời gian cho một cuộc hẹn. Nếu bạn không chắc là nàng có bị bạn thu hút không thì hãy chú ý đến những tín hiệu nàng dành cho bạn, tôi sẽ nói ở phần sau.

- Khi bạn xin số nàng, đừng cố rặn ra một câu cưa cẩm hào nhoáng hay viện ra lí do nào cả. Chỉ đơn giản là xin thôi. Nếu bạn cảm thấy bị thu hút bởi cô ấy thì đừng ngại ngần dấu diếm điều đó (bạn là một chàng trai

tự tin, phong độ nhớ không?) Nếu cô ấy cảm thấy bạn thu hút, cô ấy sẽ rất sẵn lòng tặng cho bạn số điện thoại như quà ra mắt. Đa số phụ nữ sẽ cho bạn số khi bạn xin. Dù họ có thể chẳng ưa gì bạn và chẳng muốn gặp lại bạn một lần nào nữa. Dù sao thì việc hủy cuộc gọi cũng dễ dàng hơn từ chối thẳng mặt.

- Ai cũng có thể "dính bả". Hãy quen với điều đó đi. Có quá nhiều điều xảy ra trong cuộc sống của các nàng và bạn sẽ không thể biết được lí do nàng bơ bạn. Có thể bạn trai cũ đã liên lạc lại với nàng. Cũng có thể nàng đã tìm được người phù hợp hơn ngay sau khi gặp bạn. Có thể nàng đã gặp một tai nạn nào đó và đang phải điều trị tại bệnh viện. Hoặc đang bị cúm và nằm liệt giường. Có khi nàng đơn giản là muốn tạm tránh xa quan hệ nam nữ trong khoảng thời gian ngắn. Có khi nàng chẳng nhớ bạn là ai vì lúc gặp bạn nàng đã say mèm. Có khi nàng làm mất điện thoại. Có khi nàng đổi ý. Hay nàng chẳng thèm quan tâm bạn.

Vì vậy việc nàng bơ bạn có khi không phải vì không có hứng thú với bạn. Thay vì tìm hiểu những lí do người ta không liên lạc lại với bạn nữa bạn hãy cho qua và tiếp tục với cuộc sống. Tóm lại, nếu nàng đủ thích bạn, nàng sẽ tìm cách để gặp lại bạn. Nếu nàng không làm vậy thì có lẽ nàng đã không thích bạn như bạn nghĩ.

Hãy nghĩ như vầy: Nếu Brad Pitt gọi mời cô ấy đi ăn, bạn có nghĩ là nàng sẽ dẹp hết công việc bận rộn và dời kế hoạch cuối tuần của cô lại không? Tôi nghĩ là có. Tôi nghĩ nếu cô ấy không làm vậy với bạn thì đơn giản là cô không có hứng thú nơi bạn. Xin lỗi nhé Charlie.

- Triết lí của tôi với "bả" đó là Quá tam ba bận. Nếu nàng bơ một lần, tôi sẽ thử lại lần nữa. Nếu lần hai vẫn bơ, tôi sẽ hơi lưỡng lự thử lại lần ba, tôi sẽ không đặt nặng ở lần này. Nếu vẫn không có chuyện gì xảy ra tôi sẽ cho mối lương duyên này trôi qua.

Nhiều phụ nữ sẽ viện đủ lí do để không phải gặp bạn. Đôi khi những lí do đó khá là chính đáng. Bởi vì vậy tôi thường cho mình một cơ hội nữa và thử lại sau lần đầu tiên. Đến lần thứ hai nếu tôi thật sự cảm thấy yêu thích họ và lí do của họ cũng chính đáng tôi sẽ thử lần cuối. Đến lần thứ ba thì thôi nhé, đã đến lúc buông tay rồi.

- Tôi luôn nhắn tin trong vòng 24 giờ sau khi có được số điện thoại. Tôi sẽ gửi một tin nhắn đơn giản: “Này Sarah, rất vui được gặp em.” Những cô gái để ý đến bạn sẽ trả lời bạn ngay, còn những cô nàng không trả lời khả năng cao là sẽ còn bơ bạn dài dài.

- Từ đó, tôi sẽ đợi đến ngày tiếp theo để bắt đầu trò chuyện với nàng qua tin nhắn. Tôi thường gợi lại cuộc nói chuyện lúc hai người gặp nhau để nàng có cảm giác thân thuộc. Mục tiêu ở đây không có gì đặc biệt cả, chỉ là để cuộc trò chuyện được suôn sẻ thôi. Thường thì nếu tôi có thể cho cuộc trò chuyện diễn ra dễ dàng, tôi sẽ hẹn hò được với nàng. Nếu cô ấy trả lời rất kiệm lời hoặc tệ hơn thì có thể là “bả” rồi.

Đừng cố chai mặt để nàng thấy được “tấm chân tình”. Tôi đã nhận ra rằng bạn càng cố tỏ ra chai mặt hay ngoan ngoãn chỉ làm cho bạn trở nên thiếu tự trọng và chín chắn trong mắt nàng thôi.

Hãy nói đùa và làm cho cô ấy cảm thấy gần gũi nếu cô ấy trả lời bạn nhiệt tình. Nếu không thì hãy tránh xa kẻo bị dính “bả”.

- Tùy vào cuộc trò chuyện mà lựa chọn lúc nào nên mời nàng đi chơi. Nhiều năm trước tôi thường gọi điện thoại nhưng bây giờ tôi chỉ nhắn tin thôi.

- Tôi nhấn mạnh một lần nữa. Đừng tỏ ra ngầu hay dễ thương khi bạn nhắn tin. Dù sao đi nữa tin nhắn vẫn là một phương tiện giao tiếp không hoàn thiện. Đôi khi bạn nói đùa nhưng người ta lại hiểu sang một nghĩa khác so với ý của bạn. Cho nên hãy nhớ rằng ngắn gọn và xúc tích.

Tóm tắt tập trước một chút nhé, tôi đã gặp cô nàng này ở một câu lạc bộ vào khoảng 1 giờ khuya và dành 60-90 phút trò chuyện cùng nàng. Chúng tôi có hôn nhẹ nhưng đa số là nói chuyện và nhảy. Trước khi chia tay tôi đã nói rằng tôi muốn gặp lại nàng và cô ấy đồng ý

Tôi: Chào Mary, gặp được em tối nay vui thật.

Nàng: Em cũng vậy

Tôi: (ngày tiếp theo) này em bảo 4 giờ chiều là tan ca đúng không?

Nàng: Anh muốn gặp chứ?

Tôi: 7 giờ 30 nhé?

Nàng: 8 giờ được không anh?

Tôi: Được, ở trung tâm thương mại nhé.

Nàng: Vâng, vậy hẹn trước nhà hàng X nhé. Anh biết chỗ đó chứ?

Tôi: Ừ, vậy gặp em ở đó nhé.

Nàng: Gặp anh sau.:)

Vậy đó, tôi trả lời 75% tin nhắn theo cách đó.

Sau đây là một trường hợp đặc biệt và tôi có vẻ hơi chơi đùa với nàng.

Tôi: Chào Natalie, gặp em vui thật.

Nàng: Thế là em có số anh rồi nhé.;)

Tôi: Tốt, nói chuyện sau nhé.

Tôi: (ngày hôm sau) Này Natalie, hôm qua em thấy vui chứ?

Nàng: Tuyệt. Mấy đứa bạn em mệt nên bọn em về sớm.

Tôi: Tối mai em rảnh không? Đi uống nước nhé.

Nàng: Mấy giờ thì được ạ?

Tôi: 8 giờ ở quán X nhé, em biết chỗ đó chứ?

Nàng: À em biết. Vậy mai em nhắn tin cho anh nhé. Ngủ ngon.

Tôi: Ngủ ngon.

Nàng: (hôm sau) Này em hơi bận việc chắc tối nay không gặp anh được. Em xin lỗi, mong anh chơi vui vẻ ở nước Anh.

Tôi: Thôi nào Natalie. Sau này lớn tuổi em sẽ ước là đã được làm việc nhiều hơn hay hẹn hò với nhiều chàng trai Mĩ hơn?

Nàng: Tôi:a! Nói có lí. Để xem lại đã.

Nàng: (Một lúc sau): Được rồi, em làm xong rồi. Em gặp anh được nha.:)

Hãy chú ý đoạn tôi nói khi cô ấy chần chừ không muốn gặp.

Lí do mà tôi xử lí như vậy bời tôi biết nếu tôi không cố gắng thêm chút nữa có lẽ tôi đã mất cơ hội với cô ấy, tôi thể hiện ý muốn được gặp cô ấy mạnh mẽ hơn. Và đã phát huy tác dụng.

Mà có thật vậy không?

Natalie đã không đến. Cô ấy gọi cho tôi vào 7 giờ 40 và giải thích rằng mặc dù cô ấy rất thích tôi nhưng tôi sắp rời khỏi nước Anh trong vài ngày tới, cô không thể hẹn hò với tôi được. Rõ ràng cô thấy hẹn hò chớp nhoáng không hay ho tí nào, nó trái với những chuẩn mực của cô.

Tôi tôn trọng quyết định đó và bảo với cô ấy rằng không sao cả, tôi nói cô là một cô gái xinh đẹp và cô ấy xứng đáng với một chàng trai tốt luôn bên cạnh để chăm sóc cho cô và thực lòng tôi muốn như vậy.

Xui xẻo thay, đây không phải là lần đầu tiên. Dù sao "bả" thì vẫn là "bả" mặc kệ bạn nhắn tin như thế nào. Ngay cả khi bạn tạo ra một ảo

tưởng cho bản thân rằng nàng muốn gặp bạn. Để nàng sẵn sàng dành thời gian để đến gặp bạn phải luôn có một sức hấp dẫn đầu tiên và kết nối từ phút đầu gặp gỡ. Tôi đã thử nhiều cách nhắn tin và những dòng tin nhắn trong sách vở, rồi mọi thứ đâu lại vào đấy. Bạn và nàng cảm thấy thế nào khi gặp nhau? Bởi vì mọi thứ sẽ quay trở lại ấn tượng đó dù bạn có cố như thế nào sau đó nữa.

Bất kì hành động nào như tỏ ra ngoan ngoãn hay cố lấy lòng nàng chỉ làm cho bạn tổn thương thêm, vì đó là biểu hiện bạn đang thèm khát và kém thu hút. Cách nhanh nhất để đánh mất cơ hội với một cô gái đó là quá sỗ sàng khi nhắn tin với nàng.

Khi nghi ngờ thì hãy đối diện với sự thật.

Điều này có thể làm bao chàng trai thất vọng vì họ chỉ thích nghĩ ra những tin nhắn hào nhoáng gửi đến các nàng với hi vọng sẽ thay đổi suy nghĩ các nàng 180 độ. Đừng mất công nữa. Những lời lươn lẹo nhất thời thường chẳng bao giờ thành công đâu.

Bạn không cần phải tặng cô ấy những bài thơ Shakespeare. Hãy ngắn gọn và thuyết phục nàng gặp mặt, sau đó thể hiện bạn chẳng phải là một kẻ gàn dở, cuộc gặp trực tiếp là lúc bạn có thể giao tiếp bằng xúc giác và bạn chẳng bị giới hạn trong 120 kí tự nữa.

- Khi đã hẹn được nàng gặp mặt, đừng quá để tâm nếu nàng đi trễ. Đa số phụ nữ đều sẽ trễ. Không phải nàng đang thử bạn đâu. Có thể nàng hơi vụng về, hơi lo lắng và dành 20 phút trước gương để trông đẹp nhất. Giao thông cũng là một vấn đề. Một số cô nàng lái xe rất tệ và có thể lạc đường nữa. Tôi thường cho họ 10-20 phút và nếu họ chẳng gọi thông báo lí do đến muộn thì tôi sẽ đi. Nếu nàng chịu xin lỗi sau đó, tôi sẽ áp dụng quy tắc “Quá tam ba bận”, nếu tình hình vẫn không khả quan tôi sẽ bỏ qua cô nàng ấy.

Đơn giản vậy thôi.

CUỘC HẸN

Dù bạn có thể cảm thấy lo lắng trước những cuộc hẹn, thật ra hẹn hò là con đường bằng phẳng nhất trong suốt quá trình rồi. Hãy đi đúng đường, đúng giờ, tránh những ổ gà và bạn sẽ ổn. Phần chỉ dẫn trong mục này sẽ rất thẳng thắn.

Hãy dành những cuộc hẹn vào buổi tối. Điều này giống làm tăng không khí háo hức lên. Sẽ có nhiều thời gian hơn cho hai người. Và sự đồng ý của cô ấy sẽ mang tính cam kết hơn. Cô ấy cũng sẽ có lựa chọn ngủ lại nhà bạn nếu có thể.

Vậy câu hỏi tiếp theo đó là, nên hẹn hò vào đêm nào đây?

Không phải tất cả buổi tối đều giống nhau. Ví dụ những cô nàng quyến rũ thường bận vào cuối tuần và thường có nhiều kế hoạch. Vì vậy để hẹn hò với cô ấy vào thứ Sáu là một chiến thắng lớn và khó khăn hơn nhiều. Sau đây là những ngày trong tuần phù hợp nhất để hẹn hò:

1. Thứ năm
2. Thứ tư
3. Chủ Nhật
4. Thứ ba
5. Thứ hai
6. Thứ sáu
7. Thứ bảy

Sau khi đã định được thời gian, bạn cần xác định sẽ làm gì trong khoảng thời gian đó. Bạn phải cho bản thân ít nhất 3 giờ đồng hồ (sau này có thể nhiều hơn). Vì vậy khoảng 6 đến 9 giờ là tốt nhất. Trễ hơn thì bạn sẽ

mất thời gian bên nhau còn sớm hơn bạn sẽ bị rơi vào khoảng ban ngày và cuộc hẹn rất dễ rơi vào bế tắc. Bạn nên sắp đặt cuộc hẹn sao cho cao trào vào khoảng 10 đến 11 giờ và có ấy có tâm trạng “Mình phải về nhưng mình chưa muốn về tí nào.”

Đi đâu: Đừng bao giờ đi xem phim trong cuộc hẹn đầu tiên hoặc thứ hai. Hẹn hò ở rạp chiếu phim là một ý tưởng tồi. Bạn không được nói chuyện, phải ngồi im lặng ngượng nghịu bên nhau và không thể chạm vào cô ấy mà không cảm thấy khó xử.

Hãy tránh hẹn hò ăn tối nếu có thể. Điều đó quá rập khuôn. Và hai người khó có thể gần gũi nhau được. Dù bạn có tin hay không, đa số phụ nữ rất ngại khi ăn trước mặt bạn. Và bạn có thể tránh tình huống khó xử khi quyết định ai sẽ trả (tôi sẽ nói về vấn đề này sau).

Địa điểm lí tưởng để hẹn hò phải linh động, phù hợp với cả hai và cho phép hai người gần gũi và làng mạn bên nhau. Một chút thức uống có cồn cũng tốt. Những địa điểm thích hợp có thể là: những lớp nhảy, bảo tàng, đi bộ ở những nơi thú vị,...

Cuối cùng đó là bạn phải chọn địa điểm và những hoạt động gần với chỗ ở của bạn và cả cô ấy. Sẽ tuyệt vời hơn nếu bạn tìm được chỗ có thể đi bộ đến. Bạn có thể phải tìm những nơi thú vị và nhộn nhịp nhất khu phố nếu nàng từ xa đến. Nói chung khả năng rất cao bạn sẽ là người quyết định nơi đến cho cả hai, nên khó có lí do gì mà bạn không chuẩn bị trước cả.

Nhiều anh chàng mời nàng đi ăn tối, uống nước rồi ngồi trên bàn hàng giờ để tán gẫu. Khi tôi hẹn hò, tôi làm rất nhiều thứ: Bowling, uống nước, nhảy, chụp hình,... chỉ vỏn vẹn trong 3 giờ.

Có một điều rất kì lạ trong tâm lí con người. Mức độ thân thiết giữa hai người không đến từ những gì họ nói mà qua những thứ họ cùng làm

với nhau. Cách hẹn hò của tôi được thiết kế để tạo ra càng nhiều trải nghiệm chung trong một khoảng thời gian ngắn nhất có thể.

Cư xử như thế nào khi hẹn hò: Như đã nêu, cuộc hẹn phải có sự tương tác, cùng đi bên nhau, những cử chỉ thân mật và tương tác nhiều hết mức có thể.

Bạn cần phải là người làm chủ và dẫn dắt cuộc hẹn này. Hãy loại bỏ câu "Em muốn làm gì tiếp theo?" khỏi từ điển của bạn.

Khi trò chuyện, cuộc đối thoại phải dần trở nên sâu hơn và mở lòng nhiều hơn. Hãy đùa giỡn có chừng mực và nói nhiều về cuộc sống hơn. Hãy gợi mở về quá khứ của cô ấy, sở thích, ước mơ và những thứ đồ ưa thích của cô.

Tuy nhiên, bạn cũng không nên biến nó thành một cuộc phỏng vấn xin việc (nhiều cuộc hẹn bị mắc vào lỗi này), khơi gợi câu chuyện bằng cách kể chuyện của bạn. Đây cũng là lúc thực hành điều bạn đã học ở chương trước.

Cuối cùng, câu hỏi lớn nhất trong thời đại trọng nữ quyền này: Ai sẽ trả đây? Câu hỏi này ám tôi một thời gian khá dài. Tôi thường đứng về phe không ủng hộ việc trả tiền cho phụ nữ… nhưng vì vậy mà tôi đã thua vài trận. Tôi nghĩ điều đó thật lố bịch, tôi thích những người phụ nữ có thể tự lo cho mình hơn. Nhưng sau nhiều lần hẹn hò tôi nhận ra rằng họ rất thích mùi vị của sự ga-lăng vì nó làm cho họ cảm thấy nữ tính và quyến rũ hơn.

Dù sao đi nữa thứ thu hút phụ nữ nhất chính là cho họ cảm giác được an toàn. Quan tâm tới họ và trả tiền cho họ có thể đem lại cảm giác đó. Vậy tại sao không? Đa số phụ nữ sẽ đòi trả tiền vì lịch sự nhưng bạn là một người đàn ông, hãy dành lấy phần trả tiền.

Hãy cứ trả đi trừ khi nào khăng khăng lôi ví hoặc thẻ tín dụng ra và ngăn bạn lại. Nếu không thì bạn cứ trả đi. Đôi khi các cô nàng sẽ mua đồ uống cho bạn, nhưng nhớ là bạn phải luôn lo cho cô ấy về mặt trả tiền bữa chính. Bạn sẽ ghi được điểm trong mắt các nàng đấy

NHỮNG TÍN HIỆU NGẦM CỦA NÀNG

Đàn ông thường rất tệ ở khả năng bắt tín hiệu của phụ nữ khi họ tỏ ra thích thú. Trong giai đoạn tìm hiểu, người đàn ông thường phải là người chủ động và trách nhiệm của phụ nữ là đưa ra những tín hiệu cho chàng trai của mình.

Sau đây là những dấu hiệu bạn nên chú ý khi gặp gỡ phụ nữ. Thường thì bạn nói chuyện với họ càng thú vị, họ sẽ cho bạn nhiều tín hiệu hơn

Những dấu hiệu đầu tiên:

- Cố ý sử dụng ánh mắt: Nếu chưa chắc chắn thì bạn cứ giả sử như không phải ngẫu nhiên. Con người được lập trình để nhìn và tập trung vào thứ gì đó gây cho họ cảm giác tò mò hoặc cuốn hút. Nếu cô ấy nhìn bạn chỉ cần nhiều hơn 10% so với những người xa lạ bình thường thì cô ấy có thể cảm thấy tò mò hoặc bị bạn cuốn hút.

- Cười duyên: Nếu ánh mắt nói rằng cô ấy bị cuốn hút thì nụ cười chính là "đến đây nói chuyện với em nào!"

- Cô ấy bắt chuyện với bạn: Không cần phải nói, điều này quá hiển nhiên, nhưng nhiều chàng trai đã bỏ lỡ cơ hội này. Nếu một người phụ nữ bắt chuyện với bạn, dù là hỏi giờ, nói bâng quơ về thời tiết, hỏi đường hay gì đi nữa, nhiều khả năng cô ấy muốn nói chuyện với bạn.

- Sự thân mật: Nếu một người phụ nữ đến gần bạn quá mức cần thiết. Ví dụ như khi xe buýt đang trống bỗng một người phụ nữ đến ngồi cạnh bạn, điều đó nghĩa là cô ấy muốn bạn bắt chuyện với cô ấy.

Những tín hiệu khi trò chuyện

- Cười nhiều: Vẫn còn hơi sớm để đánh giá vội nhưng nếu nàng cười nhiều hơn khi nói chuyện với bạn, khả năng cao là nàng thích bạn.

- Nghịch tóc: Đây là một dấu hiệu kinh điển.

- Tròng đen giản ra: Những nghiên cứu cho thấy tròng đen của chúng ta giãn ra khi nhìn thấy ai đó quyến rũ. Khá khó để thấy, đặc biệt là vào buổi tối. Nhưng nếu bạn nhận ra mắt cô ấy bỗng to hơn bình thường chính là dấu hiệu đấy.

- Đứng gần bạn hơn bình thường: Hãy để ý nơi cô ấy đứng.

- Giao tiếp bằng mắt lâu: Giống như cười nhiều, nếu cô ấy nhìn chằm chằm vào mắt bạn khi nói chuyện thì cô ấy rất quan tâm đến những gì bạn nói. Nhiều người phá vỡ tiếp xúc mà mắt rất thường xuyên, đặc biệt đối với người họ vừa mới gặp.

- Đặt bạn lên hàng ưu tiên: Điều này cũng khá chủ quan và khó xác định. Nhưng nếu cô ấy thể hiện mình ưu tiên trò chuyện với bạn hơn những người khác thì có thể là một dấu hiệu. Ví dụ điển hình nhất đó là khi bạn gặp một cô gái ở quán bar và bạn của cô ấy đến thì cô nàng phớt lờ họ để nói chuyện với bạn. Nếu một người phụ nữ chịu từ bỏ đám bạn của mình để được ở bên cạnh bạn thì có thể là dấu hiệu cô ấy thích bạn.

Những dấu hiệu nàng muốn tiến xa hơn

- Muốn ở một mình với bạn: Thường thì phụ nữ không muốn chủ động nhưng họ sẽ tạo cơ hội cho bạn chủ động. Ví dụ như tôi đang trò chuyện với một cô gái bỗng cô ấy rủ tôi ra ngoài đi bộ, nghĩa là cô ấy muốn ở một mình với tôi và đang chờ đợi một nụ hôn.

- Phớt lờ bạn bè để được ở bên bạn: Thật sự mà nói, bỏ lại bạn bè để đến với một anh chàng khác là một thứ gì đó rất ghê gớm, đặc biệt là khi

mới quen cô nàng trong vài giờ. Có thể là đèn xanh đấy!

- Chạm vào bạn: Điều này có nghĩa cô ấy thích bạn muốn tăng sự thân mật với bạn hơn.

Người dịch: Yin Yang

CHƯƠNG 15: TIẾP XÚC THÂN THỂ VÀ CHUYỆN ẤY

Giờ ta hãy nói về chuyện ấy. Và cụ thể hơn nữa, tại sao phụ nữ lại làm điều đó, và tại sao họ lại muốn làm điều đó với bạn.

Hoạt động tình dục của phụ nữ là một phạm vi thuộc lĩnh vực tâm lý còn ẩn giấu nhiều bí mật trong suốt thế kỷ qua. Freud từng có một nhận xét nổi tiếng rằng, *"Câu hỏi lớn chưa từng được trả lời, và tôi cũng chưa thể trả lời, bất kể ba mươi năm kinh nghiệm trong việc nghiên cứu về tâm hồn nữ giới, đó là "phụ nữ muốn gì?"*

Trong giới nghiên cứu, từ lâu đã có tư duy rằng sự hứng tình ở phụ nữ gắn liền với các ý tưởng và biểu hiện về sự đảm bảo, đầu tư và cam kết, đặc biệt là từ những người đàn ông có địa vị cao.

Nhưng nếu như bạn suy nghĩ về điều này, bạn biết đấy, trong cái thế giới hiện thực này, điều này không có nghĩa mấy. Bởi vì thật không may cho các nhà tâm lý học, các chị em đâu có thắp nến và ngâm mình trong bồn tắm mà tự sướng về một căn nhà xinh đẹp với cái hàng rào trắng. Thực ra họ thường tưởng tượng về những thứ xa xôi hơn nhiều (và cũng kỳ quái hơn rất nhiều).

Trong cuốn sách của mình, **My Secret Garden** (tạm dịch: Khu vườn bí mật của tôi), nhà báo **Nancy Friday** đã thu thập lại những tưởng tượng tình dục của phụ nữ ẩn danh trên toàn thế giới. Nếu như bạn muốn được mở mang đầu óc, đừng bỏ qua cuốn sách này. Trong đó có những phụ nữ cảm thấy hứng tình bởi một vài, ư, ta hãy cứ gọi là thứ "sáng tạo" đi. Ở đây chúng ta đang nói đến chuyện hiếp dâm tập thể, cưỡng bức, những địa điểm và động tác kỳ lạ, những người đàn ông vô danh, và hàng tá những thứ tương tự như thế.

Vì thế mà thông tin kiểu này đã phá vỡ mọi thứ. Trong suốt nhiều năm, các nhà khoa học thực sự không biết phải bắt đầu từ đâu. Với đàn ông thì điều này thật dễ dàng – chúng ta về cơ bản là chịu kích thích bởi thị giác, và ta thường thấy thích thú trước những điều giống nhau (sự cân đối của cơ thể, tỷ lệ hông/eo cụ thể, bộ ngực lớn, v.v)

Nhưng với phụ nữ, thì cứ như là bạn đang ném c*t vào tường vậy bởi vì ta hầu như chẳng biết gì về họ.

Một kết luận mới được đưa ra gần đây trong nghiên cứu về sự hứng tình ở phụ nữ là điều này mang tính ái kỷ một cách tự nhiên. Phụ nữ thấy nứng khi mà họ được mong muốn, được khao khát.

(Ghi chú thêm một phát ở đây là: Đàn ông cũng vậy thôi, mặc dù bởi vì sự hứng tình của phụ nữ nhìn chung chịu ảnh hưởng bởi kích thích tâm lý nhiều hơn so với kích thích về mặt thân thể, vì vậy mà điều này trở nên quan trọng hơn nhiều khi ta nói đến sự hứng tình của phụ nữ.)

Điều này thực sự giải thích được vì sao một số điều kỳ quặc và khác lạ lại có thể gây hứng tình cho một số phụ nữ. Dường như những sự kiện chẳng liên quan gì đến nhau lại kích thích họ - một lời cầu hôn lãng mạn là một ví dụ, bị trói lại trong bồn tắm là một ví dụ khác – sẽ trở nên có ý nghĩa khi được nhìn nhận theo cách này. Cả hai đều cho thấy mong muốn được khao khát bởi một người đàn ông ở trong lòng cô ấy. Một người đàn ông sẵn sàng hi sinh mọi thứ để được ở bên nàng. Trong trường hợp một, người đàn ông kia sẵn lòng dành trọn cả đời mình cho nàng. Còn ở ví dụ còn lại, chàng bằng lòng đi tới những giới hạn cực đoan về mặt thể xác vì nàng. Cả hai ví dụ đều nóng bỏng như nhau.

Khi mà phụ nữ nói rằng họ có những mộng tưởng về chuyện cưỡng hiếp thì không có nghĩa là họ mong bị hiếp thật, và ý của họ chính là như vậy đấy. Điều mà họ mong muốn là được khao khát. Một khao khát khó

hiểu. Một khát khao nồng cháy và khó lòng kìm nén. Họ muốn được khao khát tới mức độ mà một người đàn ông sẽ hoàn toàn mất đi ý thức và sự kiểm soát bản thân. Chứ cái phần thật sự bị cưỡng hiếp ấy – thì tôi đảm bảo là chẳng nàng nào thấy mê đâu.

Kinh nghiệm của bản thân tôi cũng củng cố cho điều này. Những người đàn ông hoạt động trong lĩnh vực tư vấn hẹn hò đã nhận ra trong khoảng năm năm vừa qua rằng bạn càng tự tin bày tỏ bản thân khi theo đuổi một người phụ nữ, thì nàng càng có hứng thú với bạn hơn. Có điều gì đó gần như là "huyền diệu" về sự tự do tiếp xúc thân thể khi ở bên một người phụ nữ ấy.

Cứ lấy ví dụ đơn giản về một anh chàng thường đứng đó mà ba hoa hàng giờ về khí tượng học hay bất kỳ chủ đề gì đi nữa, nếu như cũng anh chàng đó sử dụng những cái choàng tay qua vai người phụ nữ mà anh ta nói chuyện cùng hoặc anh ta chạm nhẹ vào cô ấy như một sự ngắt ngắt quãng cho các luận điểm và câu nói đùa của mình, thì điều này sẽ tạo ra nhiều sức ép về mặt tình dục hơn.

Thực vậy, tình dục, xét cho cùng, là về tất cả những chuyển động và việc cơ thể của chúng ta quấn lấy nhau. Mọi thứ khác gần như chỉ mang ý nghĩa như là một chất xúc tác để dẫn đến điều đó mà thôi.

Tôi sẽ nói thẳng điều này: việc tiếp xúc thân thể với phụ nữ, và thực hiện sự tiếp xúc này một cách chóng vánh và thoải mái, rốt cuộc là sự khác biệt giữa việc có rất nhiều người bạn là phụ nữ, với việc có rất nhiều bạn gái và những buổi hẹn hò.

Việc tiếp xúc thân thể với phụ nữ cho đến nay là phần không thể thiếu của việc quyến rũ và hẹn hò với phụ nữ. Nếu như bạn có được điều đó, bạn sẽ luôn có được cho mình quyền chọn. Nếu không, bạn sẽ còn ế dài dài.

Tôi có một anh bạn này. Anh ta cũng khá ưa nhìn. Anh ấy gần như không bao giờ tiếp cận phụ nữ (trừ khi say). Anh ấy là kiểu người khó bắt chuyện cùng. Anh có khiếu hài hước hơi khác người. Nhưng mà anh bạn tôi có sự tiếp xúc về mặt thân thể với phụ nữ. Anh ấy chạm vào họ từ rất sớm. Anh ấy chạm vào họ thường xuyên. Và ngay cả khi họ không đáp lại hoặc rời đi chỗ khác, anh ấy lại cố thêm lần nữa. Nói cách khác, anh chàng cố sống cố chết làm điều đó.

Và bạn biết sao không? Anh chàng luôn câu được cá. Kể cả với những cô nàng hấp dẫn nữa.

Câu chuyện này thật tuyệt. Tôi từng 'cặp kè' với anh chàng và theo dõi anh lắp bắp với những câu chuyện, nốc hơi nhiều, và ngượng ngùng choàng tay qua những cô gái khi các nàng ngồi đó với cái nhìn đầy bối rối. Tôi cứ quan sát anh chàng và tự nhủ, "Ôi giời, đúng là thảm họa."

Rồi khi tôi quay lại vào 20 phút sau đó và anh chàng đã ôm ấp nàng rồi. Và rồi một giờ sau thì cô nàng phát cuồng cả lên khi được về nhà cùng chàng.

Ở anh bạn tôi không có bất kỳ trở ngại nào về việc làm điều đó. Trừ khi cô gái dứt khoát ngăn anh lại hoặc nói "Không!" thì anh ấy cứ tiếp tục trò chơi của mình. Và phụ nữ thì thích điều này. Họ thích sự đụng chạm của anh ấy và cả cái năng lượng nhục dục thô ráp ấy nữa. Nó khiến họ cảm thấy mình xinh đẹp và quyến rũ và điều đó làm họ hào hứng.

(Xin chú thích một vài dòng về vấn đề đạo đức ở đây: nếu như một người phụ nữ dứt khoát nói với bạn rằng dừng lại đi, thì bạn hãy dừng lại. Đừng chống lại cô ấy, nhưng thay vì vậy, bạn hãy hỏi rằng có phải cô ấy cảm thấy không thoải mái hay không và/hoặc tại sao cô ấy lại thấy không thoải mái như vậy. Thường thì vấn đề không nằm ở chỗ cô ấy không thích bạn, mà chỉ là bạn tiến tới quá nhanh so với cô ấy. Hãy luôn tôn trọng

những giới hạn của cô ấy và làm cho rõ ràng ngay từ đầu rằng cô ấy cảm thấy thoải mái với những điều gì và những kỳ vọng của cô cấy là gì. Điều này không chỉ mang tính dễ bị tổn thương thôi đâu, mà còn thể hiện sự tôn trọng nữa.)

Tiếp xúc về mặt thân thể với phụ nữ là một thói quen cần thiết mà hầu hết những người đàn ông thiếu kinh nghiệm với phụ nữ không bao giờ thực hiện. Hầu hết cánh đàn ông đều có phần hơi rụt rè và chần chừ khi đến lúc "hành động:" một cái chạm nhẹ, nụ hôn đầu, hay sự đụng chạm mang tính gợi tình, v.v. Ôi, việc này cần phải chấm dứt thôi. Từ giờ trở đi, bạn hãy là anh chàng quyết đoán và thống trị về mặt tình dục và bạn không có gì phải xấu hổ vì điều đó. Chúng ta sẽ nhận ra rằng phụ nữ thực sự thích khi bạn như thế hơn.

Có hai lý do dành cho việc tỏ ra quyết đoán khi tiếp xúc thân thể với phụ nữ. Một là sự phân loại. Bạn muốn biết rằng liệu cô ấy có cảm thấy hứng thú về mặt tình dục với bạn hay không sớm nhất có thể. Hai là việc tiếp xúc thân thể là một hành động táo bạo và, do đó, là một dạng tán tỉnh có tính hấp dẫn lớn.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người được người khác chạm vào ngay trong lần gặp đầu tiên không chỉ có khả năng nghĩ tốt về người đó cao hơn, mà còn chóng tin tưởng người đó hơn nữa.

Vậy thì làm thế nào để bạn chạm vào phụ nữ ngay từ đầu?

Khi bạn nói chuyện cùng với cô ấy, hãy xem như cô ấy thuộc nhóm Đáp lại, chỉ cần chạm nhẹ vào cánh tay cô ấy, chỗ ngay gần khửu tay. Đừng dùng lực mạnh hay giữ lấy nó, vì như thế có thể sẽ làm cô ấy sợ, chỉ cần một cái chạm hay lướt nhẹ hay bóp nhẹ là được. Hãy sử dụng sự đụng chạm của bạn để làm điểm nhấn cho câu chuyện, như là nhấn mạnh một khoảnh khắc vui vẻ hay là điểm nút của một câu chuyện cười. Hãy nghĩ về

sự đụng chạm như là một dấu cảm hoặc một dấu chấm hỏi của cuộc hội thoại.

Về ví dụ, cứ giả sử như là bạn đang kể một câu chuyện dí dỏm ra trò và khiến nàng cười ngặt nghẽo, khi ấy bạn nên đặt tay lên cánh tay nàng để nhấn mạnh cảm xúc của thời điểm đó.

Cách tốt nhất để đụng chạm là kết hợp sự tiếp xúc cơ thể với cuộc nói chuyện của bạn. Ví dụ, sử dụng những trò chơi như là vật ngón tay, xoay tròn cô ấy như một vũ công ba lê, hay đập tay cũng là một cách hay để bắt đầu sự tiếp xúc về mặt cơ thể. Khi cuộc nói chuyện được tiếp tục, bầu không khí càng tốt đẹp hơn, thì bạn sẽ càng muốn được chạm vào cô ấy hơn và sẽ càng muốn chạm vào nhiều nơi trên cơ thể cô ấy hơn.

Sự đụng chạm của bạn nên diễn ra trong một trình tự nhất định. Nói chung, bạn sẽ muốn bắt đầu từ vùng bên ngoài của cơ thể cô ấy – cánh tay hay chân cô ấy – và dần dần nhích gần đến cơ thể cô ấy hơn. Hãy đặt tay của bạn lên lưng nàng khi bạn dìu nàng ngồi xuống cùng mình, đặt cánh tay của bạn quanh phần lưng dưới của nàng khi nàng dựa vào quầy bar ngay bên bạn, v.v. Sau đó, trình tự này sẽ chuyển sang phần thân mật: cù, mát xa, và ôm ấp (hay úp thìa). Và từ đó sẽ tiếp tục chuyển sang hôn hít, mơn trớn vuốt ve, và trở thành chuyện ấy.

NHỮNG TÍN HIỆU MÀ PHỤ NỮ ĐƯA RA

Đàn ông có tiếng là kém cỏi trong việc nhận biết "dấu hiệu" mà phụ nữ đưa ra cho mình khi mà họ cảm thấy có hứng thú. Trong quá trình tán tỉnh, việc hành động và chủ động luôn là trách nhiệm của đàn ông, và nhiệm vụ của phụ nữ là đưa ra cho anh ta những tín hiệu, nói với anh ta rằng khi nào thì nên tiếp tục và khi nào thì dừng lại.

Trong chương này, chúng ta sẽ bàn luận về tiến triển của việc tiếp xúc thân thể với một phụ nữ. Điều này bao gồm cả việc chạm vào cô ấy

theo nghĩa tình dục nữa.

Là đàn ông, chúng ta dường như bị mắc kẹt ở một vị trí kỳ lạ. Bởi vì một mặt, ta luôn được mong đợi là người bắt đầu và thực hiện bước đi đầu tiên. Mặt khác, ta cũng cần phải tôn trọng những mong muốn và quyền lợi về cơ thể của nàng.

Đó là lý do vì sao mà trước khi bắt đầu đưa ra một vài lời khuyên về việc làm tình với phụ nữ, tôi muốn dành ra một chút thời gian để liệt kê những tín hiệu mà một phụ nữ cho biết rằng cô ấy có hứng thú với bạn. Bạn nên xem những điều này như là một lời mời tiến đến sự tiếp xúc về mặt thân thể với cô ấy, tuy nhiên bởi vì những hiểu lầm có thể xảy ra trong giao tiếp, đừng giả định quá nhiều. Thứ mà chúng ta tìm kiếm ở đây là một loạt những tín hiệu phù hợp từ phía cô ấy dành cho bạn. Các tín hiệu trước khi tiếp cận có nghĩa là cô ấy muốn nói chuyện với bạn. Tín hiệu giao tiếp có nghĩa là cô ấy muốn tiến đến gần hơn với bạn về mặt thân thể. Và các tín hiệu tiến triển có nghĩa là cô ấy muốn làm tình cùng bạn.

Hãy xem những tín hiệu này như là đèn xanh khi mà chúng xuất hiện, nhưng chỉ để tiến tới những nhóm tín hiệu tiếp theo mà thôi (V.D: chỉ bởi vì ánh mắt của một phụ nữ gặp ánh mắt bạn thì không có nghĩa là cô ấy muốn đè nghiến bạn xuống mà ấy ấy ngay bây giờ và ở đây, điều đó chỉ có nghĩa là cô ấy có hứng thú về việc nói chuyện với bạn thôi.) Hãy thực hiện mỗi bước một lần, và hãy nhớ rằng, cô ấy luôn có quyền rút lui hoặc thay đổi suy nghĩ bất kỳ lúc nào.

Các tín hiệu trước khi tiếp cận:

- Ngẫu nhiên chạm ánh mắt nhau: Khi bạn thấy nghi ngờ, hãy cứ xem như điều này không phải là ngẫu nhiên. Theo bản năng, con người ta sẽ nhìn và tập trung vào bất kỳ thứ gì khiến họ thấy tò mò hoặc thấy thú vị trước nó. Nếu như cô ấy nhìn bạn nhiều hơn 10% so với một người lạ bình

thường, thì ít nhất cô ấy cũng có đôi chút tò mò/hứng thú với bạn. Tôi luôn tiếp cận mọi phụ nữ tình cờ bắt gặp ánh mắt tôi, và điều này luôn khiến tôi hài lòng.

- Mỉm cười: Nếu như giao tiếp bằng mắt có nghĩa là cô ấy có hứng thú, thì điều này có nghĩa là “anh nên tới nói chuyện với em!”

- Cô ấy tiếp cận bạn: Điều này thì chẳng cần phải nói nữa, mặc dù rất nhiều anh chàng mù tịt về mấy chuyện gái gú, nhưng họ thậm chí còn bỏ lỡ mất cả điều này. Nếu như một phụ nữ tiếp cận bạn, dù chỉ để hỏi giờ thôi, hay là nói về chuyện thời tiết, hỏi đường, hay bất kỳ điều gì, thì có khả năng là cô ấy có đôi chút hứng thú trong việc nói chuyện với bạn đấy.

- Sự gần gũi: Cái này thì tinh tế này, nhưng bạn càng cố gắng cải thiện lối sống sống, ngôn ngữ cơ thể, và phong cách của mình, thì bạn sẽ càng có được điều đó nhiều hơn. Đó là khi mà một phụ nữ xuất hiện ở ngay trước mắt bạn dù rằng cô ấy không bị buộc phải làm vậy. Ví dụ như, bạn đang ngồi trên xe buýt và một cô gái xinh đẹp bước lên xe. Cả chiếc xe vắng tanh, vậy mà nàng vẫn tới ngồi cạnh bạn. Điều này có nghĩa là cô ấy muốn bạn nói chuyện với mình. Một ví dụ khác nữa là khi một phụ nữ đi tới và đứng cạnh bạn trong một cửa hàng hay cửa hiệu mà không tìm kiếm món đồ cụ thể nào trong một thời gian dài.

Các tín hiệu giao tiếp:

- Mỉm cười/bật cười thật nhiều: Điều này là chủ quan và sẽ cần một vài sự đánh giá, nhưng đôi khi bạn sẽ nhận thấy một cô gái mỉm cười hoặc bật cười nhiều hơn những người khác khi nghe bạn nói. Có thể là cô ấy thích bạn đấy.

- Nàng nghịch tóc mình: Tín hiệu kinh điển của sự tán tỉnh và thường được thực hiện trong vô thức.

- Đồng tử giãn ra: Các nghiên cứu chỉ ra rằng đồng tử của chúng ta sẽ giãn ra khi mà ta nhìn thấy người mình thích. Điều này rất khó để nhận ra, đặc biệt là vào buổi tối. Nhưng điều này sẽ khiến cho mắt nàng trông tròn và to hơn so với bình thường, mà bạn có thể gọi là "mắt nai to tròn."

- Đứng gần bạn hơn so với bình thường: tự nó đã nói lên tất cả. Hãy chú ý tới vị trí đứng của cô ấy khi nói chuyện với bạn. Nếu như cô ấy đứng trong không gian cá nhân của bạn thì điều đó có thể có nghĩa là cô ấy có hứng thú với việc tiếp xúc thân thể với bạn.

- Giao tiếp nhiều bằng mắt: Cũng giống như việc cười nhiều. Nếu như cô ấy khóa chặt vào ánh mắt bạn trong suốt cuộc nói chuyện, điều ấy có nghĩa là cô ấy có hứng thú với những gì bạn nói. Hầu hết mọi người đều rất thường xuyên ngưng giao tiếp bằng mắt, đặc biệt là với những người mà họ vừa mới gặp. Nếu như cô ấy không làm vậy, thì điều ấy có nghĩa là cô ấy thích bạn.

- Ưu tiên bạn: Thêm một tín hiệu chủ quan nữa. Điều này có thể rất khó nhận ra. Nhưng đấy là khi mà hành động của cô ấy phảng phất cho bạn thấy rằng cô ấy ưu tiên bạn hơn so với việc tiếp xúc cùng những người khác. Ví dụ kinh điển ở đây là nếu như bạn gặp một cô gái ở quầy bar và các bạn của cô ấy tiến tới và cố nói chuyện với nàng và nàng thì cố phớt lờ các bạn mình. Hầu hết phụ nữ, nếu như không thích bạn, sẽ đánh rơi bạn như một củ khoai nóng phỏng tay khi mà các bạn của nàng đến gần. Nhưng nếu như nàng bỏ qua bạn mình hoặc vẫn ngồi lại cùng bạn, thì đấy chính là một dấu hiệu rõ ràng của việc nàng khoái bạn rồi đấy.

Các tín hiệu tiến triển:

- Tự cô lập cô ấy với bạn: Thường thì những bước tiến vượt bậc từ phía phụ nữ sẽ không nằm ở việc họ thực sự thực hiện một hành động nào đó (đấy là việc của bạn cơ mà), nhưng họ sẽ chủ động để đưa bạn vào tình

huống dễ dàng nhất có thể. Giả sử tôi đang ngồi bên một cô nàng nọ trong suốt buổi tiệc và bỗng nhiên nàng nói rằng, “mình đi dạo đi, ở đây ồn quá,” thì có nghĩa là cô ấy đang cố tình tách riêng hai chúng tôi ra khỏi những người khác hết mức có thể. Điều này thường có nghĩa là cô ấy muốn được hôn.

- Bỏ rơi bạn bè của cô ấy vì bạn: Đi cùng với điều trên; phải quan trọng lắm cô ấy mới bỏ bạn bè lại vì một anh chàng, đặc biệt là một người mà cô ấy mới chỉ quen biết có vài giờ hay trong một buổi tối. Nếu như cô ấy làm điều này, hãy xem đó như một chiếc đèn xanh sáng chói.

- Chạm vào bạn: Nếu như cô ấy bắt đầu chạm tay vào cánh tay hay chân bạn hoặc thể hiện (hoặc đáp lại) bất cứ một sự động chạm nào mà tôi mô tả ở phần trên, thì đấy là một tín hiệu rõ ràng: cô ấy có hứng thú về mặt tình dục với bạn và muốn được hôn.

Khi Nào Thì Nên Hôn

Khi nói đến việc hôn một phụ nữ, có một câu ngạn ngữ cổ về việc hẹn hò như thế này: nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể hôn nàng, đáng lý ra bạn nên có suy nghĩ ấy từ mười phút trước. Đàn ông chúng ta thật là tệ hại trong việc nắm bắt khát vọng tình dục của phụ nữ và khi nào thì cô ấy đã sẵn sàng để tiến tới.

Cho nên, nhìn chung, có thể hoàn toàn nói rằng bất kỳ khi nào bạn nghĩ rằng bạn có thể hôn nàng, bạn đáng lẽ ra nên làm vậy. Quá nhiều anh chàng cứ mãi loay hoay với việc tìm kiếm “tín hiệu” này sau “tín hiệu” kia trong khi phụ nữ thì cứ phát tín hiệu cho anh ta suốt cả buổi tối. Hãy nghĩ về điều đó theo cách này: việc cố và hôn cô ấy và bị từ chối sẽ tốt hơn nhiều so với việc trải qua cả buổi tối mà không làm gì cả và không bao giờ biết liệu điều gì có thể xảy ra.

Nên nguyên tắc số một ở đây là, khi bạn thấy phân vân, hãy làm tới.

Nếu như bạn hôn và cô ấy quay đầu đi hoặc không đáp lại, hãy lùi lại và hỏi cô ấy rằng cô ấy cảm thấy như thế nào, để xem liệu cô ấy có thích bạn không hay là bạn đã tiến tới quá nhanh. Hãy lắng nghe câu trả lời của cô ấy, thường thì phụ nữ sẽ muốn hôn bạn nhưng lại có điều gì đó làm họ vướng bận hay bực mình hay khiến họ ngại ngùng. Cách tốt nhất để giải quyết điều này là sẵn sàng chịu tổn thương và đơn giản yêu cầu cô ấy thành thật với bất kỳ chuyện gì đang xảy ra ở đây.

Có một số phụ nữ không muốn hôn ở nơi công cộng. Họ cảm thấy như thế thật là lệch lạc và tồi tệ. Dù có thích bạn đến thế nào, họ cũng không bao giờ làm vậy.

Cũng tương tự như vậy nếu trước mặt cô ấy là những người mà mình quen biết. Nếu như cô ấy đang đứng ngay cạnh bốn bạn người đồng nghiệp của mình, thì ắt hẳn cô ấy sẽ không thấy thoải mái nếu âu yếm bạn. Hãy cố gắng đưa nàng tới nơi nào đó riêng tư hơn.

Một số lời khuyên để có được nụ hôn ngọt ngào:

- Đừng có mà nhễu nước (dãi) lên khắp mặt nàng.

- Đừng có mà thọc lưỡi bạn vào trong họng nàng. Cháo lưỡi có chỗ riêng của nó, mà thường là trong phòng ngủ khi hai bạn lột trần nhau ra.

- Đừng có hôn nàng vội vã như thể nàng là bà nội của bạn vậy.

- Đừng có mà dí mặt bạn vào mặt nàng hay ép nàng quá. Hôn là vấn đề về cảm giác. Hãy thử tưởng tượng đến việc bạn mơn trớn đôi môi nàng bằng đôi môi của bạn.

Phần nhiều của việc hôn phụ thuộc vào việc bạn sử dụng đôi tay của mình ra sao. Tay bạn nên ôm lấy cơ thể nàng một cách dịu dàng, vuốt ve

tấm lưng của nàng, nhẹ nhàng chạm vào cần cổ nàng, kéo eo nàng về gần phía bạn. Một trong những điều tôi thích nhất khi hôn một cô gái là níu lấy đai lưng của nàng và kéo nàng về phía tôi.

Đừng có vượt lên chính mình khi hôn. Rất nhiều đàn ông bắt đầu hôn hít với một phụ nữ và rồi ngay lập tức đi vào trạng thái "OK, LÀM TÌNH THÔI NÀO" mà thực ra là họ bắt đầu quấy rối cô ấy dù lúc đó đang ở bất kỳ đâu và khiến cô ấy bẽ mặt.

Bình tĩnh đã. Hôn chỉ đơn giản là cánh cửa dẫn tới sự thân mật lớn hơn và sâu sắc hơn mà thôi. Hãy tận hưởng nó, vui vẻ với nó, và thư giãn cùng với nó.

TIẾN TỚI VÀ SỰ ƯNG THUẬN

Vậy là bạn đã hôn nàng. Giờ thì sao?

Giả như bạn đang ở một nơi biệt lập, cả hai bạn vừa mới quen biết nhau, và cả hai đều "ồ zê" về việc tiến xa hơn, vậy thì đây là lúc để nâng sự việc lên một tầm cao mới.

Thường thì, vị trí để chạm vào một phụ nữ cho thấy rằng bạn đã sẵn sàng cho chuyện ấy và điều này là không chấp nhận được trừ khi cô ấy cũng như vậy chính là bộ ngực của nàng. Nếu như tay bạn tìm được đường đến với chúng và cô ấy cũng đồng thuận, thế thì đây thường là một dấu hiệu cho thấy mọi việc đang tiến xa hơn.

Nhưng dù bạn tin hay không, phụ nữ không chỉ muốn cởi quần ra và làm ngay tại đó đâu. Trong khi đàn ông giống như một cái lò vi sóng mà bạn chỉ cần bấm vào một nút và thế là thức ăn đã sẵn sàng, thì phụ nữ lại giống như là cái lò nướng. Họ cần được làm ấm lên, thậm chí là phải làm nóng trước. Hãy nhớ rằng, sự hứng tình của phụ nữ chủ yếu phụ thuộc vào tâm lý. Do đó, cần phải có được cảm giác về sự xây dựng đối với tình dục.

Bạn không đi từ hôn tới 'đóng cọc' (một số phụ nữ quả có vậy, nhưng thường thì không). Thông thường, bạn cần phải bắt đầu xây dựng từ những cái chạm nhẹ, tới việc hôn, tới hôn cộng với cái tay hư đi lang thang, tới một ít quần áo được cởi xuống và nhiều đụng chạm hơn, và v.v.

Phụ nữ sẽ thường phản kháng ở thời điểm này và nói rằng họ chỉ muốn chơi đùa một chút thôi chứ không phải là chuyện sex. Câu trả lời đúng đắn với mỗi lời cự tuyệt như thế này luôn là, "Không sao cả. Chúng ta sẽ làm điều mà em cảm thấy thoải mái." Quan điểm ở đây là để có được một trải nghiệm thú vị, chứ không phải là khắc thêm một gạch nữa lên đầu giường của bạn.

Vầng, phụ nữ vẫn thường nói, "Chúng ta sẽ không làm tình đêm nay," và rồi họ tiến tới và làm chuyện ấy. Và điều này thì cũng chẳng có vấn đề gì sất. Chỉ cần bạn chấp nhận rằng những chuyện như vậy thường rất dễ thay đổi và cả bạn lẫn cô ấy có thể lựa chọn tiến tới hoặc rút lui bất kỳ khi nào mà không cần phải cảm thấy xấu hổ hay phản cảm.

Xin thêm vào một ghi chú nho nhỏ về chuyện cưỡng hiếp bởi vì thật không may là tôi phải đưa ra một điều gì đó ở đây: hãy nhớ rằng, sự chỉ dẫn chung chung của chúng ta ở đây là chúng ta tiếp tục cho tới khi người phụ nữ khiến chúng ta dừng lại. Điều này có nghĩa là cô ấy ngăn bạn lại về mặt cơ thể - ví dụ như, đẩy tay bạn ra khỏi người cô ấy, tách ra xa bạn, mặc lại quần áo, v.v – hay là cô ấy nói một cách rõ ràng rằng, "DỪNG LẠI!" hoặc là "KHÔNG!"

Nếu như cô ấy không tỉnh táo (say rượu, phê thuốc, v.v) đến mức độ mà cô ấy không thể lựa chọn tham gia hay đưa ra một quyết định rõ ràng, thì bạn cũng nên dừng lại. Hết chuyện.

Sự tiếp xúc thân thể là điều mà bạn cần phải luyện tập và trở nên thoải mái với nó. Mỗi người đàn ông đều tự phát triển một phong cách và

tính cách cho riêng mình về việc anh ta muốn đụng chạm ra sao, anh ta muốn chạm vào đâu, và anh ta muốn đẩy mọi việc tiến về phía trước như thế nào. Và khi mà bạn tự phát triển phong cách của riêng mình về sự đụng chạm cơ thể, bạn sẽ bắt đầu có được cảm giác về việc khi nào thì một người phụ nữ cảm thấy thoải mái với điều gì. Điều quan trọng là nhìn nhận tình dục không phải là thứ mà bạn có được hay lấy được từ một người phụ nữ, mà đó phải là thứ mà cả hai bạn cùng tham gia vào. Đó là một nỗ lực nhóm. Bởi vì, dù có tin hay không, thì cả phụ nữ nữa cũng thích sex. Họ muốn thứ tình dục hoang dại, đê mê, và điên cuồng, cũng giống như bạn vậy.

CHUYỆN ẤY

Ối người anh em của tôi ơi, bạn sẽ làm chuyện ấy đêm nay!

Không, nghiêm túc đấy. Một khi bạn cởi quần áo ra và cả hai bạn đều ở trên giường, tràng kỷ, hay sàn phòng tắm – hay bất kỳ nơi nào mà bạn định làm mấy chuyện bậy bạ ý – thì bạn đã rơi vào địa hạt dạo đầu rồi đấy. Buồn thay, cánh đàn ông chúng ta thường bỏ qua màn dạo đầu bởi vì chúng ta quá hào hứng với việc làm cho cái tờ rym của mình trở nên ướt át. Màn dạo đầu tiến hành càng lâu, thì người phụ nữ của chúng ta sẽ càng thêm quyến rũ, và nàng sẽ càng có được cuộc yêu chất lượng hơn, mà điều đó có nghĩa là cả bạn nữa cũng sẽ có được cuộc yêu mê tơi hơn (đây là môn thể thao đồng đội, nhớ chưa?)

Điểm khởi đầu tốt đẹp là xoa nắn và mút mát bộ ngực trần của nàng. Một số cô thuộc gu dữ dội hơn sẽ thấy thích khi mà bạn cắn nhẹ vào ngực mình, cơ mà hãy thận trọng, bởi vì không phải ai cũng thích thế đâu.

Từ đó, bạn nên đặt ít nhất một ngón tay lên hoặc chà xát âm vật của nàng. Hãy cảm nhận nàng ướt át ra sao. Nếu như nàng ướt, vậy thì hãy tiếp

tục tiến tới từ từ. Nếu nàng vẫn còn khô thì hãy chậm lại và dành thêm thời gian. Nàng sẽ cần thêm thời gian để làm nóng.

Nếu bạn thích quan hệ bằng miệng, thì đây chính là thời điểm tuyệt vời để làm điều đó. Nếu như bạn thể hiện tốt, hầu hết các cô gái sẽ không thể chống lại cái thôi thúc làm tình ngay lập tức và ngay tại chỗ (một số cô sẽ tóm lấy bạn và bắt bạn làm điều đó).

Điều quan trọng nhất cần ghi nhớ về màn dạo đầu là khái niệm về sự khiêu khích và mong đợi. Khi bạn làm những việc được nói đến ở trên, đừng chỉ có lao đầu vào làm điều đó và làm nàng xấu hổ. Đôi khi điều này có thể khá ổn, nhưng nhìn chung, bạn sẽ muốn tiến hành từ từ, tạo nên một trải nghiệm đầy quyến rũ và gợi tình. Phụ nữ thích được khiêu khích. Ví dụ như, thay vì chỉ cho ngón tay của bạn vào bên trong của cô ấy và chỉ có thế thôi, hãy thử chạm nhẹ vào chỗ ấy bằng đầu ngón tay của bạn trong vài giây. Cô ấy sẽ phát điên lên và muốn bạn đi vào hơn bao giờ hết.

Thay vì chỉ làm bằng miệng, hãy bắt đầu chầm chậm bằng cách hôn lên đùi trong của cô ấy, tiến tới càng gần chỗ đó hơn. Hãy tạo ra một sự mong đợi. Khiến cho nàng khao khát những gì bạn muốn làm với nàng. Những việc như thế này sẽ khiến cho phụ nữ phát điên lên và biến họ trở nên hứng tình một cách kỳ lạ. Nếu như bạn làm tốt điều này và lặp đi lặp lại, bạn sẽ khiến nàng ‘đè’ bạn ra và buộc bạn phải làm tình với nàng. Sự mong đợi là quá lớn. Họ phải có được nó. Ngay lúc này và ngay ở đây.

Khi tới đoạn sex, điều quan trọng hơn bất kỳ một kỹ thuật thân thể nào – một số tư thế và vị trí hay ho hay đại loại thế – là sự chủ đạo. Sự hài lòng về tình dục ở phụ nữ mang tính tâm lý nhiều hơn là thân xác, trong khi đối với đàn ông chủ yếu chỉ là vấn đề về cơ thể mà thôi. Một tỷ trọng lớn trong cái sự thỏa mãn về tâm lý này đến tự việc bị chi phối và chịu sự kiểm soát. Phụ nữ thích cảm thấy như thể bạn có được quyền năng và sự

kiểm soát trong phòng ngủ. Họ muốn bạn trở nên hung hăng và mạnh mẽ với những gì bạn muốn. Vậy thì bạn trở nên chi phối như thế nào?

1. Hãy trở nên ồn ào. Hãy tạo nên tiếng động. Hãy phát ra âm thanh. Hãy thở mạnh. Phụ nữ thích điều này bởi vì nó khiến họ cảm thấy rằng họ cũng có thể ồn ào. Và khi mà họ ồn ào thì họ sẽ buông thả dễ dàng hơn và thường xuyên hơn.

2. Nói lời tục tĩu. Hãy cho nàng biết rằng nàng gợi tình ra sao. Hãy nói với nàng về việc bạn chuẩn bị làm gì với nàng trước khi bạn làm điều đó. Hãy gọi nàng là cô nàng hư hỏng hay dâm đãng. Điều này có thể vượt quá khỏi vùng an toàn của bạn, nhưng hãy ghi nhận rằng trong phòng ngủ thì mọi qui tắc đều thay đổi và logic thì nên bị vứt ra ngoài cửa sổ.

3. Hãy hành động. Tét mông nàng. Túm tóc nàng. Ôm nàng bằng một tay. Khi mà bạn thay đổi tư thế, hãy đỡ nàng và tự mình di chuyển nàng.

4. Đừng có bao giờ hỏi, "Như thế này có được không? Em có muốn làm X không?" Hãy chỉ làm thôi và dừng lại sau nếu như nàng không thích và xin lỗi nàng. Không có gì khiến một phụ nữ tụt hứng hơn là việc một anh chàng tuân theo nàng quá nhiều trong chuyện làm tình. Hãy nắm quyền kiểm soát. Làm bất cứ điều gì khiến bạn hứng và điều ấy sau đó cũng sẽ làm nàng hứng.

Thói quen quan trọng nhất cần phát triển, cho đến nay, là nói chuyện và bày tỏ trong phòng ngủ. Đấy nên là một diễn đàn mở của việc giao tiếp khi mà bạn ngủ với phụ nữ, đặc biệt là trong vài lần đầu của hai bạn. Sex luôn là điều gì đó hơi ngượng ngùng vào lần đầu tiên của bạn với một người mới. Mọi người đều có những trải nghiệm, thói quen và sở thích khác nhau. Sẽ phải mất một chút thời gian để tìm hiểu về khuynh hướng của mỗi người và thích ứng với những điều thích hay không thích của người kia.

Điều này đòi hỏi rằng bạn cần phải có khiếu hài hước ở trong phòng ngủ. Những khoảnh khắc ngớ ngẩn và kỳ quặc sẽ diễn ra và hầu hết mọi người đều ở trong những thời điểm không phòng bị nhất của mình khi mà họ không một mảnh vải che thân và nằm dưới ai đó mà họ chỉ mới vừa gặp tuần trước.

Hãy hài hước. Hãy thấu hiểu. Và thư giãn.

Một trong những câu đùa yêu thích của tôi trong phòng ngủ, khi mà mọi thứ đi chệch hướng, là, "Sao trong phim lại dễ thế nhỉ." Nếu như bạn có thể làm một cô gái cười nắc nẻ, nàng sẽ quên đi rằng nàng đang không mặc gì trên người, quên đi rằng nàng ở trong một tư thế lạ lùng và quên đi rằng bạn vừa mới làm hỏng chuyện và chỉ nhớ được mỗi chuyện nàng đang ở bên bạn, cười với bạn mà thôi.

Thêm nữa, hãy thành thật. Nếu như bạn không thích cái cách nàng thổi kèn, hãy nói với nàng và nói cho nàng biết bạn muốn như thế nào. Nhưng bên cạnh đó, hãy thành thật cùng với những lời khen. Hãy nói với nàng rằng nàng thật đẹp khi khỏa thân. Nói với nàng rằng bạn thích cái cách mà nàng ở trên bạn. Nói với nàng rằng nàng mới thật gợi cảm làm sao khi ở tư thế ấy.

Hãy cởi mở và thành thật. Hãy giao tiếp. Yếu tố quan trọng nhất để có được cuộc yêu tuyệt vời là việc hai người thoải mái ra sao khi ở bên nhau. (Nhân tiện, đây cũng là một lập luận khác để thực hành tính dễ bị tổn thương.)

Nhiều đàn ông cảm thấy lo lắng quanh vấn đề tình dục và thực sự bất an một khi họ biết rằng họ sẽ có được nó. Nhưng nếu như bạn đem chuyện này ra nói, hầu hết các anh chàng sẽ phá lên cười và nói rằng, "Tội thằng cha kia quá," như thể là họ không cảm thấy như vậy ấy. Sự thật trần trụi là hầu hết chúng ta đều phải chịu đựng điều này dưới hình thức này hay hình

thức khác. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng về tình dục, nhưng phổ biến nhất là:

- *Thiếu kinh nghiệm*

- *Sự nghiêm ngặt trong vấn đề tôn giáo và/hoặc văn hóa*

- *Những trải nghiệm đáng buồn về tình dục trong quá khứ*

- *Chấn thương tâm lý trong quá khứ*

- *Tự ti*

Thật không may, những nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng về tình dục lại liên quan trực tiếp tới những dạng lo lắng khác: thiếu tự tin, đầu tư quá cao vào những người khác, xấu hổ, và nỗi sợ trước việc bị tổn thương.

Có hai triệu chứng, và bạn có thể mắc phải điều này hoặc điều kia. Hoặc bạn xuất quá sớm (ít hơn một hoặc hai phút) hoặc bạn không thể cương hoặc giữ cho nó cương.

Nhưng điều này thật vô lý. Tại sao hai hiện tượng hoàn toàn trái ngược nhau lại xuất phát từ cùng một điều?

Về cơ bản đó là sự hoán vị của phản ứng "chiến đấu hoặc chạy trốn". Ý tưởng ở đây là khi bạn trở nên lo lắng và chất adrenaline được tiết ra, cơ thể bạn muốn đưa nó vào tầm bảo vệ và vị trí an toàn nhanh nhất có thể. Một cách để làm điều này là xuất tinh ngay lập tức. Cách khác là hoàn toàn mất đi sự cương cứng.

Dù thế nào, hai vấn đề này đều tệ hại cả. Tôi cũng không biết là cái nào thì tệ hơn. Nhưng ta lại có hai cách để xử lý vấn đề.

Nếu như bạn xong chuyện quá chóng vánh, hãy cố tìm ra loại BCS dày hơn. Hiện nay người ta thực sự đã sản xuất ra loại bao có thể làm tê

cậu nhỏ của bạn để bạn có thể chiến đấu lâu hơn. Hãy cố tự sướng vài giờ trước khi bạn dự định sex.

Nếu như bạn gặp vấn đề với việc làm cho cậu bé đứng lên hoặc giữ cho cậu bé ở trong tư thế ngẩng cao đầu, hãy uống thuốc. Nghiêm túc đấy, có những loại thuốc được chiết xuất từ thảo dược mà bạn có thể mua ở quầy thuốc có tác dụng y hệt như là Viagra. Chúng khiến bạn cương như một con bò tót vậy và có thể chiến đấu dai dẳng. Hãy làm một vài viên trước khi bạn định thân mật với một cô nàng và bạn không nên ngại nếu nó gây chú ý.

Nhưng những biện pháp này chỉ là giải pháp Sơ cứu cho một vấn đề lớn hơn.

Vấn đề lớn hơn ở đây là việc hoàn toàn không thấy thoải mái với tính dục của bạn và chuyện ấy. Đây một lần nữa lại là vấn đề của tính dễ bị tổn thương. Vấn đề này chạm đến phần xâu sa và tối tăm hơn trong tâm thức chúng ta. Giải pháp rõ ràng nhất là làm tình nhiều nhất có thể. Có một cô bạn gái lâu dài là cách tốt nhất để làm điều này.

Không may là, nếu như bạn muốn độc thân, điều này sẽ mất rất nhiều thời gian và công sức. Và bạn sẽ phải đương đầu với vô số thất bại làm nhụt chí. Hãy cố gắng tiến đến từ từ với một cô gái một khi bạn biết rằng bạn sẽ làm chuyện ấy cùng nàng.

Hãy nghĩ về điều đó như là việc phải khiến cho bản thân bạn an toàn và thoải mái hơn bên cô ấy cho tới khi bạn có thể làm tình. Tôi biết điều này nghe thật nhục, nhưng nó là thật. Hãy chậm lại, tận hưởng màn dạo đầu nhiều hơn, và đừng thúc ép bản thân cho tới khi bạn thấy ổn và đã sẵn sàng.

Hãy học cách nhắm mắt lại và thả lỏng khi bạn biết rằng bạn sẽ làm chuyện ấy với cô ấy. Nếu như bạn có vấn đề với việc trở nên quá hứng thú,

hãy nghĩ đến điều gì đó không mang tính nhục dục như là bóng đá hay game. Nếu như bạn có vấn đề với việc chào cờ, hãy thả lỏng và chỉ nhìn vào cô ấy thôi và nghĩ xem nàng mới thật quyến rũ làm sao.

Nếu như bạn cảm thấy rằng bạn có vấn đề chấn thương tâm lý trong quá khứ hoặc được nuôi nấng trong một môi trường bị ức chế nghiêm trọng về mặt tình dục, hãy cân nhắc tới việc được tư vấn hoặc trị liệu.

Bất kể là gì, một khi bạn đi tới được điểm này, bạn đã đạt tới điểm dễ bị tổn thương tối đa với một người. Thông thường, phụ nữ sẽ trở nên đầu tư hơn sau khi quan hệ và đàn ông ít đầu tư hơn sau khi quan hệ. Trạng thái quyền lực ở hầu hết các cặp đôi sẽ bị hoán đổi tại điểm này. Quyền lực về sự lựa chọn mà một người phụ nữ có (dù có sex hay không) bây giờ thường chuyển sang phía người đàn ông (dù có cam kết hay không). Nếu như trạng thái quyền lực không hoán đổi, thì đó là dấu hiệu của một người đàn ông cần sự quan tâm, và sự hấp dẫn sẽ không duy trì được lâu.

KẾT LUẬN: TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC

Có rất nhiều thứ để bạn tiêu hóa trong quyển sách này. Và nếu đây là lần đầu của bạn, người chưa bắt đầu hành trình cải thiện bản thân để trở nên quyến rũ hơn trong mắt phụ nữ, bạn rất dễ bị choáng ngợp và không biết phải bắt đầu từ đâu.

Đó là lý do tôi tạo Kế hoạch Hành động nhỏ này vào cuối quyển sách, không chỉ để cho bạn một điểm bắt đầu rõ ràng, mà còn để giúp bạn nhận ra điều bạn nên tập trung và theo thứ tự như thế nào.

Kế hoạch Hành động được chia thành những mục gồm năm nhiệm vụ hoặc thử thách. Một khi bạn đã hoàn tất ít nhất bốn nhiệm vụ trong mỗi mục, hãy bước sang mục tiếp theo. Trong Mục 1, một số nhiệm vụ bạn tự nhiên đã giải quyết được rồi. Ví dụ, nếu bạn đã đang tập thể dục đều đặn, vậy thì tốt. Trong mục khác, một việc sẽ không được tính trừ phi bạn làm nó từ khi bắt đầu mục ấy. Ví dụ, trong Mục 5, bạn có thử thách làm tình với một cô gái bạn chưa làm tình cùng bao giờ. Hiển nhiên không phải ai đang đọc quyển sách này cũng đều còn "tem". Một số trong các bạn có khi còn làm tính với cô gái ở mục trước. Nhưng tất cả đều không tính cho đến khi bạn đến Mục 5.

Tất nhiên, đây không phải những luật lệ bắt buộc. Nhưng những mục được đề ra để thử thách bạn và cho bạn những mục tiêu và tiêu chuẩn rõ ràng để cố gắng. Trong tất cả các mục, một số nhiệm vụ sẽ rất dễ. Những nhiệm vụ khác sẽ rất khó. Điều này tùy ở mỗi người, nhưng mục đích là để cho bạn một con đường mơ hồ để men theo khi cải thiện bản thân.

Đồng thời hãy nhớ rằng đây là một quá trình dài hơi. Rất nhiều nhiệm vụ sẽ không thể hoàn thành trong một đêm hay thậm chí là một cuối

tuần. Rất nhiều nhiệm vụ đòi hỏi nỗ lực vài tuần hay vài tháng. Nhưng điều đó không sao cả. Nó có nghĩa là có thể bạn thật sự cần cố gắng.

CẤP ĐỘ 1: NỀN TẢNG (HOÀN THÀNH 5 TRÊN 5)

- Tham gia một phòng gym: Nếu hiện tại bạn không phải thành viên của một phòng gym, hãy tham gia đi. Nêú bạn không quen cách luyện tập bài bản, thuê một huấn luyện viên riêng. Hãy tạo thói quen luyện tập hàng tuần.

- Nâng cấp tủ đồ: Hãy đi nâng cấp tủ đồ của bạn dựa trên những khuyến nghị trong Chương 8. Thử thách bản thân mặc những bộ quần áo đẹp hơn những gì bạn thường mặc. Điều này sẽ thay dổi cách bạn cảm nhận về bản thân.

- Cắt tóc đẹp: Hãy đến tiệm làm tóc và thả 50 đô la lên bàn. Rất đáng đấy. Bạn sẽ thấy sự khác biệt.

- An toàn/thỏa mãn trong công việc: Đây là vấn đề phức tạp, nhưng nếu bạn không vui với công việc, hãy dành thời gian lên kế hoạch sửa chữa nó. Nếu bạn làm việc quá nhiều, cố tìm cách làm việc ít lại. Nếu bạn thất nghiệp, dừng tất cả những chuyện khác và đi tìm việc đi.

- Theo đuổi một thói quen xã hội đều đặn: Chọn một thói quen xã hội và theo đuổi nó đều đặn. Bạn có thể đã có rồi, nhưng nếu không thì hãy tìm cho mình một thói quen đi. Có thể là một lớp học nhảy, lớp học nói trước đám đông, lớp ngôn ngữ, lớp nấu ăn, gia nhập một ban nhạc, vân vân. Dù có là gì thì cũng có một chút xã hội trong đó. Nghĩa là ngồi nhà tỉ mỉ hoàn thiện mô hình máy bay là không tính nhé.

CẤP ĐỘ 2: GẶP GỠ PHỤ NỮ (HOÀN THÀNH 4 TRÊN 5)

- Tìm hiểu nhân khẩu học: Tìm hiểu nhân khẩu học dựa trên những khuyến nghị trong Chương 7. Viết ra kiểu phụ nữ bạn muốn gặp và nơi bạn

muốn đi nhất. Sau đó tìm địa điểm hay sự kiện mà hai điều trên trùng khớp nhau. Có thể là buổi hòa nhạc rock độc lập, có thể là triển lãm nghệ thuật, có thể là những đêm salsa. Gì cũng được, tìm nơi bạn thuộc về và theo đuổi nó.

- Tiếp cận 5 phụ nữ trong một ngày: Cái tên nói lên tất cả

- Tiếp cận 20 phụ nữ trong một tuần: Cũng là cái tên nói lên tất cả.

- Tham gia một trang hẹn hò trực tuyến và email cho 10 cô gái: Cũng rõ ràng rồi. Nếu bạn dưới 30 tuổi, các trang hẹn hò miễn phí là được rồi. Nếu bạn hơn 30 tuổi, tôi khuyên hãy dùng các trang trả phí.

- Đăng ký tham gia sự kiện độc thân hoặc hẹn hò chớp nhoáng: Nếu bạn gặp khó khăn trong việc tiếp cận, điều này có thể thúc đẩy bạn theo hướng đúng.

CẤP ĐỘ 3: TÌM HIỂU PHỤ NỮ (HOÀN THÀNH 3 TRÊN 4)

- Duy trì cuộc trò chuyện ít nhất 30 phút với những cô gái bạn vừa gặp: Có thể ở bất kỳ đâu.

- Có ba số điện thoại từ những cô gái bạn vừa gặp: Cứ hỏi thôi, bạn sẽ ngạc nhiên số người sẽ cho bạn đấy.

- Hẹn hò hai lần: Có thể với cô gái bạn gặp ở bất kỳ đâu.

- Tiếp cận 25 cô gái trong một cuối tuần: Dành cho những ai thật sự muốn thúc đẩy khả năng tiếp cận lạnh.

CẤP ĐỘ 4: TRỞ NÊN THÂN MẬT (HOÀN THÀNH 3 TRÊN 4)

- Hôn hai cô gái: Hãy chắc chắn đó là cô gái bạn gặp từ khi đọc quyển sách này.

- Hẹn hò lần hai với cùng một cô gái: Rõ ràng quá rồi.

- Thành công đưa cô gái về nhà của bạn: Thường thì có thể thực hiện được vào cuộc hẹn thứ hai.

- Thu thập năm số điện thoại trong một tuần: Nếu bạn gặp khó khăn trong việc tìm kiếm một cái hẹn, bạn có thể làm điều này.

CẤP ĐỘ 5: DỤC VỌNG (HOÀN THÀNH 3 TRÊN 3)

- Làm tình với một cô gái bạn chưa từng làm tình cùng: Rõ ràng rồi.

- Hôn một cô gái bạn chỉ vừa mới gặp ngày/đêm hôm ấy: Điều này dễ làm hơn bạn nghĩ. Khuyên bạn nên làm điều này trong quán bar ồn ào hoặc hộp đêm.

- Có ba buổi hẹn đầu tiên với các cô gái mới: Rõ rồi.

CẤP ĐỘ 6: CHƠI LỚN (HOÀN THÀNH 2 TRÊN 3)

- Làm tình với một cô gái bạn gặp ngay ngày/đêm đó: Một lần nữa, tôi khuyên bạn làm điều này với cô gái bạn gặp ở một quán bar hay hộp đêm. Đưa một cô gái về nhà trong ngày thì khó khăn hơn, nhưng không phải là không thể.

- Làm tình với một cô gái trong buổi hẹn đầu tiên: Hãy đảm bảo đó là một buổi hẹn tuyện vời!

- Hôn ba cô gái trong ngày/đêm đầu gặp gỡ: Có thể thực hiện ở nhiều đêm khác nhau. Cũng khuyên nên làm ở quán bar hoặc hộp đêm.

KẾT: NẾU ĐÓ LÀ MỘT MÓN QUÀ?

Qua 280 trang vừa qua, ta đã tìm hiểu được sự quyến rũ đến với phụ nữ thông qua việc nhận thức Sự tự tin Đích thực và ý thức an toàn ở đàn ông. Sự tự tin và an toàn bắt nguồn từ việc có danh tính mạnh mẽ và đầu tư vào bản thân hơn là vào nhận thức của người khác. Điều này ngầm giao

tiếp rằng là một người đàn ông, bạn độc lập, tự tin và địa vị cao (hoặc nhiều khả năng sẽ có địa vị cao).

Cách nuôi dưỡng sự đầu tư vào bản thân, cách để trở nên tự tin hơn, luôn phản trực giác. Ta biết rằng thể hiện khả năng bị tổn thương, cả trong cảm xúc lẫn hành động, thật sự dẫn đến sự đầu tư vào bản thân và Sự tự tin Đích thực.

Sự tự tin mới mẻ này cho phép bạn thể hiện bản thân rõ ràng và trực diện hơn. Khi bạn thể hiện bản thân rõ ràng và trực diện, bạn phân cực phản ứng của phụ nữ, cởi mở hơn với những lần từ chối, nhưng cũng thu hút phụ nữ mạnh mẽ hơn trước. Thu hút phụ nữ diễn ra qua một quá trình tự chọn lọc. Tỷ lệ bạn thu hút được họ diễn ra qua một quá trình vượt qua nỗi sợ. Và độ nhất quán trong việc quyến rũ phụ nữ diễn ra qua một quá trình thể hiện tính dục. Đó là ba điều cơ bản.

Trên những trang giấy này là tất cả công cụ tôi nghĩ một đàn ông cần để tân trang bản thân và trở nên thành công hơn với phụ nữ. Chắc hẳn với bạn đôi lúc sẽ khó khăn. Bạn sẽ đụng phải những gồ ghề, những khúc quanh, xao nhãng, cảm xúc dâng trào và tụt dốc. Nhưng nếu bạn kiên trì và lạc quan, bạn sẽ đạt được nó. Tôi hoàn toàn chắc chắn.

Trong những khoảng thời gian khó khăn, những khoảng thời gian bạn bực bội và quay về với những niềm tin thiếu tự tin, nhu cầu xác nhận từ bên ngoài. nơi bạn để bạn thân cuốn trôi theo thú vui của người khác thay vì hướng theo la bàn từ bản thân, bạn có thể cảm thấy lạc lõng hay vô vọng. Cảm giác vô vọng này có thể kéo dài vài phút, vài giờ hay vài ngày, nhưng nhiều khả năng nếu bạn thúc ép bản thân, nếu bạn đơn thuần cố gắng thay đổi bản thân và điều hướng lại cách bạn tương tác với thế giới, sẽ có lúc bạn cảm nhận được điều đó.

Và cho những thời điểm ấy, tôi muốn chia sẻ với bạn một câu nói đã giúp đỡ tôi và vô số chàng trai vượt qua cơn khủng hoảng tàn khốc ấy.

Câu nói của Tiến sĩ Robert Glover và quyển sách của ông No More Mr Nice Guy (Tạm biệt Trai Ngoan), một trong những quyển sách hay nhất tôi từng đọc về sức khỏe tâm lý và phát triển cảm xúc ở đàn ông.

Câu nói đó là: “Biết đâu đó là một món quà?”

Bất kỳ điều gì xảy đến với bạn, dù có tệ thế nào, dù bạn có cảm thấy ảm đạm thế nào. Tự hỏi, “Biết đâu đó là một món quà?” Và rồi cố gắng lý giải mọi chuyện theo hướng đó.

Bởi vì nhìn xem, trong thế giới cảm xúc, không gì là tuyệt đối cả, bạn thường có thể đưa ra bất kỳ kết luận nào mình muốn. Vậy thì sao lại không chọn kết luận mang đến phước lành, tích cực và món quà?

Bạn gái cũ đá bạn và bỏ đi với một gã khác. Biết đâu đó là một món quà? Vì nếu không có cô ấy, bạn sẽ chẳng bước vào con đường cải thiện bản thân, và bạn sẽ mãi mãi mắc kẹt trong một mối quan hệ đầy lừa lọc và không có nhận thức bản thân.

Một cô gái chế giễu tóc của bạn và nói bạn xấu. Biết đâu đó là một món quà? Sự từ chối nặng nề như vậy sẽ khiến bạn càng tự tin hơn trong tương lai, và hy vọng rằng, bạn sẽ muốn tân trang lại ngoại hình của mình.

Bạn bè nói cách tiếp cận phụ nữ của bạn quái đản và bạn là một kẻ thảm bại dại gái. Biết đâu đó là một món quà? Như vậy cho thấy điều bạn đang làm, điều bạn cố gắng, đang thúc đẩy rào cản xã hội, đang phân cực, và cuối cùng sẽ khiến bạn có tính gây tranh cãi và hấp dẫn hơn.

Khi tôi 19 tuổi, một người bạn chết đuối ngay trước mắt tôi. Chúng tôi ở một bữa tiệc bên bờ hồ. Một phút trước cậu ấy vẫn còn đây, cười nói, đùa giỡn, và một khoảnh khắc sau cậu ấy biến mất. Mãi mãi. Đó là một

trong những món quà vĩ đại nhất tôi tùng được nhận. Không phải vì nó tốt. Đó là một bi kịch. Mà là vì cách nó ảnh hưởng đến tôi từ đó đến nay.

Tất nhiên đêm đó rất hãi hùng và bi thương. Nhưng tôi vượt qua chuyện này với một nhận thức rõ ràng về việc sự sống thật mong manh. Bất kỳ ai trong chúng ta cũng có thể sẽ biến mất bất kỳ lúc nào. Không ai sẽ sống giùm tôi, và mỗi giây tôi ngồi một chỗ cảm thấy xa cách với những ham muốn thật sự của mình, né tránh thế giới và sợ tiếp xúc với nó, là một giây tôi từ bỏ món quà lớn nhất trên đời: thời gian tôi sống cuộc sống này.

Cái chết của cậu ấy khiến tôi bị sốc, trầm cảm và sợ hãi, nhưng nỗi sợ ấy khiến tôi có dũng khí mạo hiểm, thể hiện bản thân, để đầu tư vào nhận thức bản thân hơn là nhận thức của người khác. Vì sau tất cả, sớm muộn gì mọi thứ cũng sẽ biến mất, và không còn gì còn ý nghĩa nữa. Vậy nên bạn cũng nên sống trọn vẹn trong khi vẫn còn ở đây.

Và cuối cùng, đó là tất cả những gì tôi hy vọng cho bạn. Rằng bạn sẽ tận hưởng hết mức có thể trong khoảng thời gian của mình. Rằng bạn dùng công cụ tôi đưa ra ở đây và bước ra ngoài tạo một con đường độc nhất dành cho mình, và trải nghiệm tình yêu, niềm vui, và niềm hạnh phúc mà cuộc sống có thể trao thưởng cho bạn.

Vì đó là điều cuộc sống làm: nó thưởng cho bạn. Nó luôn tặng quà cho bạn mỗi ngày.

Bạn có đón nhận chúng không?

Người dịch: Thợ săn tiền thưởng

Chú thích

[←1]

Pick Up Artist: tạm gọi là những tay cua gái nhà nghề, họ coi cua gái là một nghệ thuật và thú vui, thường có xu hướng chơi đùa hơn là có tình cảm nghiêm túc.

[←2]

Neuro-linguistic Programming: Lập trình ngôn ngữ tư duy, chưa được coi là một môn khoa học chính thống, nghiên cứu tư duy của những người thành công để tạo ra công thức thành công và hạnh phúc.

[←3]

Touch-healing: liệu pháp dùng tay nhẹ nhàng hồi phục và cố định “trường năng lượng” của bệnh nhân, làm tăng tốc độ hồi phục của cơ thể, tâm trí, và tinh thần.

[←4]

Chỉ những ngôi nhà rộng đắt tiền mới có loại hàng rào này